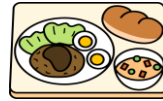




ほかほか

令和7年第4号
西綾瀬りりおっこ保育園
庄木



「健康的なおやつ」で成長をサポート!

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★ 健康的なおやつ選び方

栄養バランス

成長期の子どものに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



食品添加物

添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。

糖分

糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質

油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

牛乳くずもち

牛乳 200cc
片栗粉 35g
砂糖 20g

きな粉 適量
砂糖 適量

- ①牛乳と片栗粉、砂糖を鍋に入れ、火にかけてから泡立て器でかき混ぜる。
- ②少しもったりしてきたら泡立て器を木べらにかえ、よく練り混ぜる。
- ③火からおろし、容器に移して平らに伸ばし、冷蔵庫で冷ます。
- ④③をひと口大に切る。
- ⑤きな粉と砂糖を同じくらいの量で混ぜ、牛乳くずもちにかけて出来上がり。

ぞう組で梅ジャムづくり(7/1)をして、 ばんび、きりん、ぞう組のお友だちがどうもろこしの皮むきをしました(7/18)



7月誕生会プレート



7月誕生会デザート
(ゼリー)