

# とちの実 支援センターだより

2023年 11月号 NO.171

## <子どものおやつについて>

子どもにとっておやつは、体と心の栄養のために必要なものです。

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないため、それを補うためや、エネルギーを補給するためおやつは必要なものといえます。

子どもの体は、大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには、飲み物を添えてあげられるとよいでしょう。

また、心の栄養という面からみると、美味しいものを食べるという喜びがあると思います。また、家族や友だちとの会話もはずむ楽しい時間にもなりますよね。

毎日同じ時間にあげることで、生活リズムが整います。食事との間隔が2～3時間あくようにできるといいですね。

**おやつ、体にいいものはたくさんあげていいの？**

1日に何回も牛乳を飲ませたり、100%果汁ジュースをいつも飲ませたりすると……

それ自体が栄養なので、食事のときに食を細くしてしまいます。おなかにたまりやすいので、次の食事にひびきます。

お腹すかないよ

おやつは1日に1回だと生活のリズムが整います。寝るまでの間におやつを食べてしまうと、朝ごはんが食べられなくなります。

お腹すかないヨ……



## <どんなものをあげたらいいの？>

おなかにたまるもので水分を補給できるもの添えてください。軽い食事としてかながえてみましょう  
(保育園の食事&健康だよりより)

## <とちの実おやつを紹介・じゃがいももちカレー味>

材料 じゃがいも 250g 片栗粉大さじ3弱 砂糖大さじ1強 塩 少々  
カレー粉 小さじ4分の1 とうもろこし25g

- 作り方 ① じゃがいもは洗って、蒸し器で蒸す  
② あついうちに皮をむいてマッシャー等でつぶす。  
③ ②に砂糖・塩・カレー粉・片栗粉を加えよく混ぜる。  
④ とうもろこしを加えてまぜ、小型版に形を整える。  
⑤ ホットプレートをあたたためて④にこげめがつくまで焼く。



## <大きくなったかな>

身体測定カードを(1年間)準備しています。☆ 気軽に、声をかけてくださいね。

## 「利用にあたってのお願い」

- 希望の方は園庭でも遊べるので、着替え、タオル等をご持参ください。
  - 利用人数把握のため、可能な方は事前に電話連絡をお願いします。
  - マスクの着用、手指の消毒は、個人の判断でお願いしています。
  - 園内での飲食は、ご遠慮ください。
  - 風邪症状のある方は利用を控えて下さい。
- とちの実保育園 支援センター 山形市南四番町3-11 TEL023-666-8899