



令和2年6月号 社会福祉法人 雫石保育園

桜の季節も終わりもうすぐ6月。草や木もぐんぐん伸び新緑の季節となりました。雨の日も多くなって来るこれからの季節、カタツムリやカエルを探したり、晴れ間には泥んこ遊びをしたり。この時期ならではの遊びを大いに楽しみましょう！



## ★正しくおやつを食べましょう！★

おやつは何をどれだけ食べさせていますか？子どもにとってのおやつは、大人とは違い、気分転換や空腹を満たすことだけを目的にしているだけではありません。おやつは「4度目の食事」とも言われ、3回の食事では不足しがちな栄養素を補うという意味合いがあります。

### 子どもにおやつが必要な理由

- ・子どもの体重 1 kgあたりの栄養必要量は、成人の 2～3 倍なので、体が小さくてもたくさん食べる必要があります。
- ・子どもは胃が小さく、消化吸収力が未発達なので、一度に多量に食べることができません。食事+おやつで摂取回数を増やすことが重要です。

### おやつの与え方

- ・次の食事に影響しないようにおやつの時間を決めましょう。
- ・だらだら食べをせず、食べる時間を決めましょう。

### おやつに適した量と食品

- ・おやつの摂取量の目安は 1 日に必要なエネルギー量の 10%が目安です
- ・食事で不足する栄養を補うために、いろいろなものを与えましょう。
- ・昼食をたくさん食べた日、活動量が少なかったりした日は与える量を調節しましょう。
- ・市販のお菓子を利用するときは、パッケージの表示を確認し、安全なものを適量与えましょう。



### 〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

4月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。

### 保育園おやつレシピ ～フライド人参～

【材料】2～3人分

人参 小1本

・しょうゆ 大さじ1

・みりん 大さじ1/2

・ごま油 小さじ1

・にんにくチューブ

・しょうがチューブ ) 各小さじ1/4

A

片栗粉、揚げ油 各適量

#### 【作り方】

- ① 人参は太めの細切りにする。ポリ袋に A とともに入れてもみ込み、15～30分漬けて片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに揚げ油を用意して熱し、弱～中火で揚げる。