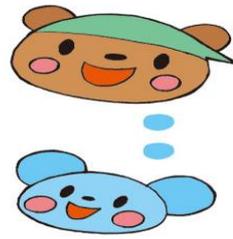


きゅうしょくだより



れいわ ねん がつ
令和4年5月

かんのん ちょうほいくえん
かんのん町保育園



ほいくえんせいかつ はし
保育園生活が始まってから1ヶ月。新しい生活にも慣れてきましたか。生活のリズムをつくるには食事の
じかん き かつどう ていてん
時間を決めることで活動の定点ができ、1日の流れがスムーズになります。

じょうず おやつを上手にとりいれましょう

こどもには3度の食事の他にもおやつが大切な役割を持っています。というのも成長のために多くの
えいよう ひつよう
栄養が必要となるのですが、胃の容量が小さく、1回の食事量が限られるからです。おやつには食事の
ときにはとりにくい食材も積極的に取り入れながら、食事の一部とも考えて食べるようにしましょう。

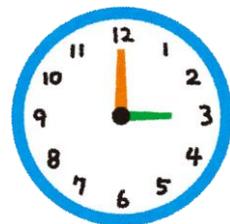


おやつの役割

おやつは必要な栄養をとるための第4の食事ともいえるものです。
しよくじ いしき
食事を意識したものを用意しましょう。それでも食事とは違う楽しみも
あります。食事とは違った雰囲気や内容を考えていただきましょう。

おやつは時間と量を決めて

おやつも食事と同じように時間を決めて食べるようにします。
ただただ食べるのは禁物です。時間と量を決めて食べ終わったら、
はみが しゅうかん
歯磨きの習慣をつけましょう。



食事では取り入れにくい食材を意識して取り入れましょう

いつもの食事では使いにくい食材（豆類や芋類、乳製品や果物など）を
せつきよくてき
積極的に取り入れましょう。3回の食事では取りにくい食材の幅が広がります。

とりにく まーまれーど や
「鶏肉のマーメイド焼き」 ~こんな料理はいかがですか~

かんきつけい じゃむ つか にくりょうり
柑橘系のジャムを使う肉料理です。夜漬け込み
あさ や
朝、焼いてもおいしいです。朝ごはんやお弁当にもお勧め
の人気メニューです。調味料にお肉を漬け込んで焼くだけ。
ふたにく
豚肉でもおいしくできます。

つく
作りやすい分量(約4人)

とり
鶏もも肉 350g

マーメイド* 70g

さけ
酒・しょうゆ おおさし 大1

