

食育だより



6月号



6月は季節の変わり目で梅雨に入ります。気温と湿度が上がり熱中症など体調を崩しやすくなります。こまめな水分補給をして、バランスの良い食事をとり元気に過ごしましょう。

こども園の給食～おやつ～

・こども園のおやつの時間

子どもたちにとって、おやつはとても楽しい時間で、おやつを食べながらその日一日のあった事などをおしゃべりしながら楽しく過ごしています。

・こども園のおやつはなんのため？

乳幼児は大人に比べると一度にたくさんの量を食べられません。そのためにこども園では一日三食の食事では補えないエネルギーや栄養素を補給する為に乳児は午前おやつと午後おやつ、幼児では午後おやつの時間を設けています。

・おやつの量はどれくらい？

子どもたちのおやつの適量は年齢によって変わってきますが、一日の摂取カロリーの10%～20%で150～200kcal（**幼児の目安**）とされています。大きさや材料にもよりますが、プリン1個、クッキー2～3枚が200kcalです。



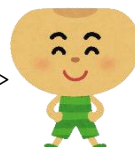
大豆ナゲット 材料4人分

作り方

- ・とりミンチ 120g
- ・木綿豆腐 40g（約1/6丁）
- ・大豆 24g
- ・マヨネーズ 20g（小さじ5）
- ・パン粉 16g（大さじ5）
- ・かたくり粉 12g（小さじ4）
- ・トマトケチャップ 24g（小さじ4）
- ・塩 適量
- ・揚げ油 適量

- ① 大豆はしっかりと浸水させてからその後、やわらかくなるまでゆでます。
- ② ゆでた大豆を潰します。
- ③ 豆腐は水気を切って②の大豆ととりミンチ、マヨネーズ、パン粉、かたくり粉、塩を入れてしっかりと混ぜます。
- ④ 食べやすい大きさにして、180度の油できつね色に揚げると出来上がりです。

<1人分：144kcal>



お問い合わせ：八尾市役所 こども施設運営課
TEL (072) 924-3840
メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp



＼八尾市 HP はこちら／
バックナンバーもご覧になれます。＼公式 Instagram はこちら／



YAO_KODOMDEN