

食育だより 8月号

夏休みやお盆休みで、子どもと過ごす時間も多くなります。そんな1日の楽しみといえばおやつですね。今回は、みんなが大好きなおやつについてのアレコレをご紹介します☆

今月のテーマ：規則正しいおやつ習慣を身につけよう☆

○どうしておやつを食べるの??

子どもはまだ胃が小さく、消化機能も未熟です。そのため一度に多くを食べることができず、1日3食では栄養を十分に取ることができません。そこで必要なのが『おやつ』です！

○どれくらい食べさせればいいのか??

年齢にもよりますが、乳児は150^{キロ}、幼児は200^{キロ}程度のものがよいとされています。これはお菓子やごはんに換算すると（200^{キロ}での換算）

- | | | |
|-------|-----|--------------|
| ・ケーキ | →→→ | 約 1/2 個 |
| ・おにぎり | →→→ | 子どものお茶碗 1 杯分 |
| ・せんべい | →→→ | 3~4 枚 など・・・ |

が、目安となります。食べすぎや塩分、糖分の取りすぎには気を付けましょう！

また、果物やヨーグルトなどはカロリーが低く、栄養満点なのでおすすめです☆

○おやつは大切なコミュニケーション!!

子どもにとっておやつは一日のお楽しみの時間でもあり、大人にとっても心が休まる大切なひとときです。また親子での料理や、子どもに手伝いをお願いすることで食育にもなります。

仕事や育児でバタバタする毎日ですが、休みの日にはみんなでおやつタイムをつくり、子どもとのコミュニケーションの時間を楽しみましょう☆

今月の旬は・・・ピーマンです!!

シャキッとした歯ごたえが良いピーマンですが、苦手な子どもは多いです。そんな時はピーマンを縦方向に切ると、青臭さが抑えられて食べやすくなります。

また油で調理すると苦みが和らぐので、炒め物にするのがおすすめです!!

やみつき!ちりめんじゃこピーマン!

○材料（4人分）

- | | |
|----------|------------|
| ・ピーマン | 1 袋（4~5 個） |
| ・ちりめんじゃこ | 40 g |
| ・マーガリン | 10 g |
| ・ごま油 | 大さじ1 |
| ・濃口醤油 | 大さじ1 |



- ① ピーマンは半分に切ってヘタと種を取り、縦方向に細切りします。長ければさらに半分に切って下さい。
- ② フライパンにマーガリン、ごま油、ちりめんじゃこを入れ、カリカリになるまで炒めます。
- ③ ピーマンを入れてしんなりするまで炒め、濃口醤油で味付けしたら完成です☆ <1人分 80kcal>

