

3月 おやつを食べよう!

ナッツ・リン・ベリー・バナナ
が原

☆ おやつの必要性 ☆

小児の胃の大きさは大人の $\frac{1}{3}$ といわれています。ですが、こどもは運動量が大人より多く、エネルギーを消費するため、たくさんエネルギーを使います。

そのため大人と同じ1日3回の食事だけでは栄養を摂ることは不十分のため、おやつでエネルギーを補います。

保育園では、おやつの際にクッキーや蒸パンなども出しますが、おやつはあくまでも食事の一つと考えるので、おにぎりやサンドイッチなど軽食としてとらえています。

☆ 人気のおやつをご紹介します ☆


ミートパイ

「おやつの皮がパリパリで良く食べてほしいな!!」

材料 (子ども1人分)

- およぎの皮	2枚	- サラダ油	0.5g
- 豚ひき肉	10g	- ウスターソース	1g
- たまねぎ	6g	- トマトケチャップ	2g
- マッシュルーム	5g	- 片栗粉	少々
- 大豆缶 (下ゆでしておく)	5g	- フォース	8g

○ 作り方

- ① たまねぎ、マッシュルーム、大豆はみじん切りにして、豚ひき肉とサラダ油でいためる。
- ② 火が通ったら (A) の旨味調味料を加えて味をととのえ、水とき片栗粉でとろみをつける。タネの完成です。
- ③ 耐熱のオーブンカップにおよぎの皮2枚を半分重ねて、おやぎの皮の間にタネを詰める。
- ④ かわをべったら、その中にタネをのせて、フォースをのせる。
- ⑤ 170℃のオーブンで12~15分焼く。(トースターでも可) 皮がパリパリしたら完成です!

子ぎつねごはん

「ほんのりあまくて、野菜が苦手な子どもも食べてほしい!」

材料 (子ども1人分)

- 米	230g	- 醤油	0.3g
- こんぶ(だし用)	1本	- しお	0.2g
- 油あげ	8g	- とうもろこし	0.3g
- にんじん	8g	- しらす	0.5g
- こんにゃく	3g		
- みつば	1g		

○ 作り方

- ① ごはんをたいておく。
- ② 油あげは豆腐で置き、1cm幅にカットする。にんじんは1cm幅にカットし、こんにゃくはちぎって下ゆでする。
- ③ みつばは糸田かくカットし、下ゆでしておく。
- ④ ②の具材とこんぶと水でゆでかくなすまで煮る。ゆでかくなったら (A) の旨味調味料を加えて味をととのえる。
- ⑤ ごはんがたけたら ④の具材の水気をよくとり、まぜ、下ゆでしたみつばを加えて完成です!