

# もぐもぐ



令和2年11月 ひよこ乳児保育園

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もグンと増します。来るべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとしています。

秋の魚（さんま、鮭、さば）は脂がたっぷりのっていて体を温め、いも類（さつまいも、里芋、じゃがいも）は体のエネルギー源になります。果物、木の実、米（りんご、みかん、柿、ぶどう、栗、新米）も豊富です。収穫の喜びと、秋の味覚を存分に味わいましょう。



## 風邪予防にバランスのよい食事を

風邪の原因は、寒さや冷えではなく鼻やのどからウィルスが入ることからおこることがほとんどです

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ネラルを十分にとりバランスの良い食事が大切です

ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を保護します

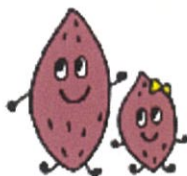
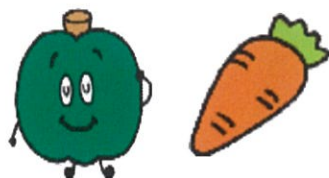
ほうれん草・人参・南瓜などの緑黄色野菜、卵・牛乳・チーズなどに含まれています

ビタミンC・・・ウィルスに対する免疫力を高めます

いちご、みかんなどの柑橘類などの果物、ブロッコリー・じゃが芋・さつまいもなどの芋類などに含まれています

体の芯から温まる食事にしましょう

大根にかぶ・ねぎなど冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類などバランスよくとりましょう



## ～なぜ子どもにおやつが必要??～

### おやつも小さな食事

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中のため、3度の食事だけでは必要な栄養が充足されません。

そのため1日1回（～2回）時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を「おやつ」として与えます。

「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

### ◎おやつの与え方も大切です

おやつにはなにを与えてもよいのですが、量と時間を決め、必ずお茶など飲み物と一緒に与えるようにしましょう。

おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう



## ☆メニュー☆

### じゃがいものポンデケージュ

砂糖はしようしていないけれど、ほんのり甘いもちもちしたおやつです。

子どもたちにじゃが芋をつぶしてもらったり、一緒に丸めたりして作ってみませんか。

#### <材料>

- じゃが芋・・・中1個
- 人参・・・1/4本
- 塩・・・小さじ1/4
- 強力粉・・・50g
- オリーブオイル・・・小さじ2

#### <作り方>

- ①人参は皮をむき、すりおろして塩とあわせておく
- ②じゃがいもは皮をむき大きめの乱切りにする
- ③鍋に塩少々を入れた湯に②を入れて茹で、粉ふきいもを作る
- ④③が熱いうちにボウルに入れ、めん棒でつぶし、①とオリーブオイル・強力粉を入れてよく混ぜ8等分し団子状にする
- ⑤200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く

