



5月号

認定こども園 八幡こぼと園

入園・進級から早くも1か月が経ちました。

新しい環境に少しずつ慣れてきたと同時に、疲れが出始め食欲も落ちるころかもしれません。

それでも身体の発達が目覚ましい子どもたちには、毎日の食事がとても大切です。

幼児期に必要なエネルギー量は成人女性の半分程度、カルシウムと鉄は大人に近い量を摂ることが推奨されているからです。しかし1度に多くを食べられないので、3食+おやつが基本で、おやつでも効率よく栄養を摂ることが望ましいです。そこで今月はおやつの役割とレシピをご紹介します。

幼児期のおやつの役割

- ① 朝昼夕の3食で摂りきれない栄養を補う
- ② 好き嫌いをなくすチャンス…苦手な野菜を細かくして甘さのある野菜ケーキにするなど普段とは形を変えて出すと食べることがあります。

ほうれん草カップケーキ 4人分

【材料】

- ・小麦粉 80g
- ・ベーキングパウダー 3.2g
- ・砂糖 30g
- ・牛乳(豆乳) 90g
- ・溶かしバター 10g
- ・ほうれん草 40g
- ・チーズ(ピザ用チーズや角切りチーズ) 20g

【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせた後、ふるう。
- ② ほうれん草をミキサーにかけペースト状にする。
- ③ ①に牛乳、バター、ほうれん草ペースト、チーズを加え混ぜる。
- ④ オープン170℃で15分ほど焼く。(蒸し器で蒸しパン風にしても竹串をさして何もついていなければ完成。)



おからカップケーキ 4人分

【材料】

- ・小麦粉 50g
- ・ベーキングパウダー 1.6g
- ・砂糖 20g
- ・スキムミルク 15g
- ・牛乳(豆乳) 80g
- ・溶かしバター 15g
- ・卵 30g
- ・生おから 30g

【作り方】

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、スキムミルクを合わせた後、ふるう。
- ② 卵を溶く。
- ③ ①に牛乳、バター、卵、生おからを加えさっくり混ぜる。
- ④ オープン170℃で15分ほど焼く。
竹串をさして何もついていなければ完成。

※スキムミルクはなくても大丈夫です。カルシウムを補いたい時は使ってください。



どちらもカルシウムと鉄が豊富なおやつです。
大人が食べても美味しいので、
ぜひお子さんと一緒に食べてみてください！

食べかすを放置すると
虫歯になりやすいので、
おやつを食べた後は
歯磨きやうがいを忘れずに！

