



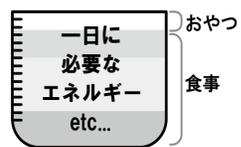
7月といえば七夕ですね。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子どもたちにとっては、楽しい行事のひとつです。地域により風習は異なりますが、それぞれの地域の伝統を子どもたちに伝え、夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。梅雨が明けると暑さが厳しい日もあり体調を崩しやすいので気をつけてくださいね。

## おやつについて



### ★おやつはなぜ必要なのでしょう？

子どもなら、誰もが楽しみなおやつタイム。実は子どもにとって、大切な役割を担っています。幼児の胃の大きさは、大人の3分の1と言われています。しかし、子どもは運動量が多く大人よりも代謝が良い為、たくさんのエネルギーを使います。そのため、大人と同じ一日3回のお食事だけで栄養を取る事は、とても困難であり、3度のお食事ではまかなえない栄養素やエネルギーをおやつで補う形になります。



### ★目安の量はどのくらいでしょう？

- ◇0歳児  
ミルクやおっぱいをあげるなので、おやつはまだ必要ありません。
- ◇1～2歳児  
約100～200キロカロリー 例：小さいおにぎり1つ、小さなおせんべい1枚  
小さなクッキー1枚  
子供の食べる量によって調整しましょう。
- ◇3～5歳児  
約150～250キロカロリー 例：小さなおにぎり2つ、ふかしさつまいも1個～2個  
子供の食べる量によって調整しましょう。



## 子どものおやつに適したもの

### ★おやつはどんなものが良いでしょう？

既製品のおやつは、手ごろで良いのですが取りすぎには注意しましょう。

#### ・旬のフルーツやお野菜

カットフルーツ、茹でた枝豆や、ふかしじゃがいも、さつまいもなど素材本来の味を生かしたおやつは、子供の味覚の成長を促すことにもつながります。

#### ・チーズ、ヨーグルト、小魚

子供は骨の成長が活発です。心身ともに健やかに育つためにも幼児期にしっかりとカルシウムを摂取することが必要です。

#### ・季節感あふれるおやつ

見た目にも楽しめるおやつだと、子どもたちの喜びも倍増します！ぜひ、色々なおやつを検討・取り入れてみてください。



『7月7日に索餅を食べると1年間、無病息災で過ごせる』と言われています。

#### ＜材料＞（5本分）

ホットケーキミックス	75 g
白玉粉	50 g
卵	1/2個
牛乳	45cc
油	15 g
油（揚げ焼き用）	適量
グラニュー糖	適量

トッピングはお好みで

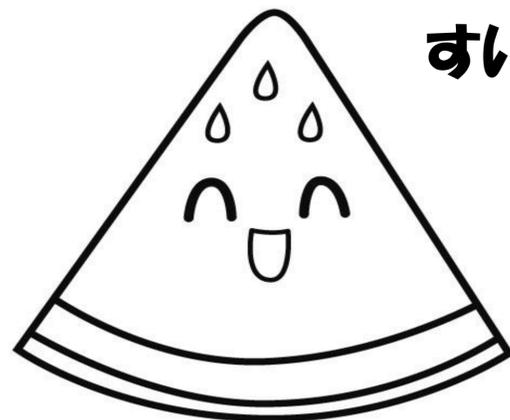
#### ＜作り方＞

- ①ホットケーキミックスと白玉粉をボウルに入れて混ぜます。
- ②別のボウルに、卵を割り、牛乳とよく混ぜ合わせます。
- ③①のボウルに、②を流し入れダマがなくなるまでよくこねます。
- ④表面がなめらかになったら、油を加えて、さらによくこねます。
- ⑤生地を5個に分けます。
- ⑥⑤を20cmくらいになるまで、細長く伸ばします。
- ⑦⑥を真ん中から半分に折り、縄状にねじり合わせます。
- ⑧フライパンに多めの油を熱し、⑦を揚げ焼きしていきます。
- ⑨キツネ色になったら、キッチンペーパーでしっかり油を吸い取ります。

### ★7月はとうもろこしの食育を行います。

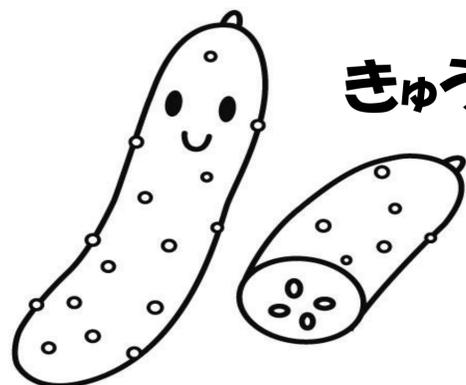
切り取り線

#### ＜しゅんのやさい・くだもの＞



すいか

きれいに色塗りをして、  
にち ちょうりのせんせい  
日までに調理の先生に  
わた 渡したらいいことがあるよ！



きゅうり



なす

くみ

なまえ