

12月 だいき おやつ

少しずつ寒くなってきましたね。みんなは風邪をひいていないかな？元気にすごせるようにしっかりごはんを食べましょうね。ところで、みんなは一日にどのくらいのおやつを食べているかな？どんなおやつを食べているかな？こんかいは、みんながだいすきな おやつについての おはなしだよ。いっしょに考えてみよう！

おやつの食べかたはどっちがからだにいいかな？正しいと思うほうに **まる** をつけてみてね！

1 どのくらいおやつを食べようかな…？



すきなだけ！



かすをきめる♪

2 どんなおやつを食べようかな…？



あま～いもの♪



自然な甘さだね！

3 いつおやつを食べようかな…？



時間をきめる！



いつでも！

みんなは どれに まるをつけたかな？からだに いい おやつの たべかたは…！

1 かすをきめて たべるのが からだにいいよ！好きなだけ たべていると 虫歯になってしまったり、かぜを ひきやすくなってしまうよ。病気に ならないように 気を付けようね。

2 ヨーグルト、牛乳、くだもの、おにぎりなどが からだにいいよ。甘すぎるおやつはむしばきん[🐛]のイサになってしまうよ！あまいものが 食べたいときは、たくさん食べるのは やめよう。おやつはごはんと同じくらい大切なので、お砂糖ばかり とらないように しましょうね。

3 時間を きめて たべるのが からだにいいよ！おなかがすいたら たべる、何かをしながら たべるなど、時間を きめずに おやつを たべていると、ごはんが たべられなくなったり、虫歯になったりしてしまうよ。お口のなかを からっぽにする時間を つくってね♪

みんなは せいかいだったかな？からだにいいおやつのたべかたを心がけようね！たべおわったら、しっかり歯みがきをして **むしばきん** を やっつけよう☆ 歯をごしごし こすりすぎると けずれてしまうことも あるので、やさしい力で しっかりと みがこうね。



みんなは おやつを食べるとき、どんな飲みものを飲んでいるかな？お茶、牛乳、それとも甘いジュース？牛乳とジュースと、どちらが からだに いいのか見てみよう！

カルシウム 牛乳

…約280mg!!

お砂糖 …入ってないよ!

カルシウム ジュース

…約10mg

お砂糖 …角砂糖5こぶん

カルシウムは骨や歯をじょうぶにするんだよ！

おやつを食べるときは牛乳を飲んだらいいんだね♪でも、のどがかわいたときはお茶やお水にしよう！

※牛乳とジュース、どちらもコップ1杯ぶん(250ml)だよ。



保護者の方へ

～子どもの偏食～

偏食がひどい状態では、成長に必要なビタミンやミネラルなどの栄養素が不足しやすくなります。また子どもが好むからといって偏食を許し、好きな食べ物ばかり食べさせていると、わがままを助長するだけでなく、将来の生活習慣病の原因にもなりかねません。さらに、偏食は意欲や好奇心など心の発達や、性格形成などを妨げる原因になるといわれています。

2～3歳の反抗期になると、食べ物についての好き嫌いをはっきり言うようになり、嫌いなものを拒否する態度をとります。これは自己主張や自我の表れで、心の発達の一つの段階です。嫌いだからとその食品を遠ざけてしまわず、いろいろな調理法で作った料理を食べる機会を多くするように心掛けましょう。しかし食べないからと毎日奮闘するのではなく、いつか食べられるようになればいいと、気長に食事を工夫することが大切です。また、子どもの気持ちを受け入れながら好き嫌いなく食べることの大切さを普段の食生活の中で教えたり、家族で楽しく食卓を囲んで食べたり、大人からの「食べられてえらいね」などの励ましにより、自分から食べようとする気持ちが育ち、偏食を治すことに繋がります。毎日の食事作りだけでも大変ですが、子供たちの未来のために楽しみながら頑張ってくださいね。



♡かんたん！かぼちゃマフィン♡

- ☆材料☆(5こぶん)
- *かぼちゃ(種、皮をとる) …………… 120g
 - *ホットケーキミックス …………… 100g
 - *卵 …………… 1コ
 - *砂糖 …………… 30g
 - *マーガリン …… 40g
 - *牛乳 …………… 大2

☆つくりかた☆

- ①皮をむいたかぼちゃをレンジで温める。(600w 3分)
- ②オーブンを予熱する。(180℃15分)
- ③泡立て器でかぼちゃをつぶし、マーガリンを加えて混ぜる。
- ④別のボールで砂糖と卵をまぜる。
- ⑤④を③に入れ、混ぜる。
- ⑥ホットケーキミックスと牛乳を加えて混ぜる。
- ⑦プリン型に型紙を入れ、⑥を流し入れる。
- ⑧オーブンで焼く。(180℃15分)

①②はあぶないから 大人にやらせてもらおうね！



できあがり☆

