



保育園のメニュー紹介



保育園で人気の咀嚼力を鍛える、かみかみメニューのひとつで、おやつにもおすすめです。味噌とマヨネーズを混ぜたディップをいろいろな野菜につけてカリッ、コリッとおいしい音をたてながらいただきます。

「スティック野菜とディップ」

【材料】大人 4 人分

- | | | | |
|--------|-------|--------|-------|
| ・人参 | 1/2 本 | ・大根 | 6cm 程 |
| ・胡瓜 | 1 本 | | |
| (ディップ) | | | |
| ・味噌 | 小さじ 1 | ・マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ・白すりごま | 小さじ 1 | ・レモン汁 | 少々 |

【作り方】

- ① ディップの材料をよく混ぜ合わせます。
- ② 人参、大根、胡瓜を 6 cm くらいの長さのスティック状に切ります。
- ③ 野菜に①のディップをつけていただきます。



※離乳食期や幼児食期には、野菜を茹でたり蒸したりすると食べやすくなります。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は HP でもご覧になれます。

Keiain

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 こ ど も 園	TEL042-663-4040
敬 愛 高 倉 保 育 園	TEL042-645-6057
敬 愛 フ レ ン ド 保 育 園	TEL042-678-2921
敬 愛 た か お 保 育 園	TEL042-667-1077
敬 愛 さ た の 保 育 園	TEL042-646-1631
多 摩 境 敬 愛 保 育 園	TEL042-775-1470
敬 愛 桃 の 実 保 育 園	TEL042-770-1113
み な み 野 敬 愛 保 育 園	TEL042-637-5265
敬 愛 ハ ー モ ニ ー 保 育 園	TEL042-646-5060
敬 愛 ク レ ヨ ン 保 育 園	TEL042-669-0161
敬 愛 シ ン フ ォ ニ ー 保 育 園	TEL042-669-5501

健やかな子

食事編
令和8年度
1号



乳幼児期の
おやつ

おやつ
選び方

よく噛んで
かむ力をアップ!



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation



乳幼児期のおやつ



子どもの胃袋は小さく消化機能が未熟で、3回の食事だけでは栄養が不足しがちです。よって、身体や脳の発達のために第4の食事としておやつは大切な時間となります。甘いお菓子も楽しみとして取り入れつつ食事に近い内容を心がけましょう。

おやつの選び方

補食として取り入れることのできるおすすめのおやつを紹介します。

- エネルギー源となるもの
…おにぎり、ふかしたじゃが芋やさつま芋
- たんぱく源となるもの
…牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 素材の味を生かしたもの
…プルーン、野菜スティック、旬の果物



エネルギー源となるふかし芋とたんぱく源となる牛乳と一緒に摂るなど複数のおやつを組み合わせることもおすすめです。

よく噛んで かむ力をアップ！

乳幼児期はかむ力を育てる大切な時期です。食材はお子さまの年齢や発達に合った硬さや大きさにし、スルメなど極端に硬いものではなく、蓮根やごぼうといった歯ごたえのある食材をメニューに取り入れましょう。その際、必ず大人の見守りのもとでかむ練習をすることが大切です。よくかむとたくさんのいいことがあります。

- 1.消化を助ける…食べ物が細くなり、唾液もたくさん出るため消化吸収がしやすくなります。
- 2.虫歯予防………唾液がたくさん出ることによって口の中の汚れを洗い流し虫歯を防ぎます。
- 3.あごの発達……あごが発達して、丈夫な口の働きが育ち、歯並びがよくなります。



次回、令和8年度2号は6月中旬発行予定です。

