



おやつを紹介します



☆おやつ役割

子どもの体は小さく消化器官も未熟なため一度にたくさん食べる事ができません。そのため第四の食事としておやつが必要になります。子どものおやつは三食でとりきれない**エネルギーや栄養素を補給する大切な食事の一つになります。**保育園では甘いおやつだけでなく焼うどんやおにぎり、トーストなども提供しています。

第2の役割は**心と体のリフレッシュ**です。楽しみにしていたおやつを食べる満足感は、心を豊かにするといわれています。家族やお友達、先生と食べるおやつは楽しいコミュニケーションの場であり社会性や情緒も育んでいきます。

午前おやつは茹で野菜&お菓子(おせんべいやビスケットなど)・牛乳、午後おやつは手作りおやつと牛乳を提供しています。



※土曜日は午後おやつも市販のお菓子になります。



☆人参クッキー☆
生地人参が練りこまれています。
去年の1歳児が型ぬぎをしました。



☆ゴマプリッツ
プリッツといっても市販の物とは違い
甘しょっぱい棒状のクッキーです。



☆ピロシキサンド
カレー味の春雨炒めを
食パンにはさみました。



☆茹でとうもろこし
子ども達が皮をむいてくれました。



☆わらびもち
片栗粉で作っているので口の中でとけるような食感です。
きなこ味は子ども達に人気です。



☆ジャーマンポテト
ウインナーとチーズの塩気が
じゃがいもと相性抜群です！



☆冷やしぜんざい
あずきは保育園で手作りしています。
白玉は小さくしたり、切込みをいれて
飲み込みに気を付けています。



☆ほうれん草のスコーン
生地にヨーグルトを入れることで
青菜の苦みを抑えています。