



# グッピー キッチンだより

令和7年9月号

まだまだ暑さは続いていますね。夏バテなくお食事取れていますか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。食事・睡眠等の生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしていきましょう！

夏は冷たいおやつが多かったのではないのでしょうか？  
夏の疲れに負けずに過ごせるおやつの選び方のヒントを紹介しますね。。

「おやつ」は何の為に食べるんだろう？

子どもの胃は小さくて、一度に沢山の量を食べる事が出来ないで、一日のおやつは大切な役割を果たしています。

- ① 成長に必要なエネルギー摂取や栄養補給の役割
- ② 疲れた体を休める気分リフレッシュ効果
- ③ 食べる事への興味を持つきっかけになり食育へつながります。

グッピー保育園では、おやつを手作りにしています。園のおやつによく使う食材は「きな粉」です

きな粉には「食物繊維」が豊富なので、便秘予防にもおすすめです！他に「鉄分」も多く含まれているので、苦手な食材が多い子もきな粉を利用すると摂取しやすいですね。

☆子ども達も大好きな、グッピー保育園のきな粉を使ったおやつを紹介します！



## ミルクもち

☆材料(6人分)

- ・牛乳…300cc
- ・片栗粉…42g
- ・さとう…30g

※きな粉…18g

※さとう…18g

☆作り方

- ①牛乳・片栗粉・さとうを鍋に入れて、粉っぽさがなくなるまで、よく混ぜる
- ②ヘラで混ぜながら火にかける(中火→弱火)
- ③トロットとするまで混ぜ続ける
- ④全体が温かくもち状になったら火を止めて OK
- ⑤バットに※きな粉・さとうを敷いてその上に④を移し入れる。
- ⑥冷蔵庫で冷やし、切り分け、お皿に盛り付け、きな粉を上からかければ出来上がり！



☆牛乳は一日にどれくらい摂取するといいかご存じですか？

・1歳以上…400ml です

園では2歳以上は 180ml、2歳未満は個々に合わせた量を飲んでいきます。家庭で調整しながら必要量を取れるといいですね

ミルクもちが牛乳が苦手なお子さんでも食べやすく、牛乳に含まれる「カルシウム」を手軽に摂取できますよ。是非ご家庭でも作ってみて下さいね。