

リニューアル!!

スタンプラリーが
また始まるよ!!

町内の「遊びのひろば」にお出かけして
スタンプを集めよう!!プレゼントがもらえるよ!

★スタンプの集め方★

- ①“まちのコイン”アプリをインストールします。
- ②P2 に掲載している「遊びのひろば」にお子さんと一緒に遊びに行き、その場に掲示している二次元コードを読み取ることで、スタンプは付与されます。
- ③各シーズン内に3個以上のスタンプを集めると、つどいのひろば『ぼけっと』でプレゼント(おしりふき等)をお渡しします。
春) 4月～6月 夏) 7月～9月
秋) 10月～12月 冬) 1月～3月



まちのコイン

“まちのコイン”は、ひと・まち・地球にうれしい体験で地域とつながるコミュニティ通貨です。下記の二次元コードをインストールして、スタンプラリー以外にも、いろんな体験を楽しんでみてください。



まちのコイン
二次元コード

だから大切! 幼児期のおやつ ②量と種類の目安は?

おやつは「第4の食事」ともいわれるように食事とのバランスをみて与える必要があります。

おやつ量は、1日に必要なエネルギー量の10～20%くらいを目安に量を調整します。

おやつ種類は、果物・野菜はもちろん、むしパンや焼き芋など買って来たものでもよいので、ビタミンやミネラルなどの栄養価の高いものを選ぶことが大切です。食事の延長と考え、食事で不足しがちなものを中心に選びます。

特に果物は、食事のデザートとして食後に出すのではなく、間食にあげるようにしましょう。(食後に果物を習慣的に出していると、子どもは学習して食事をしっかり食べなくなりがちです。)

おやつ量や種類には「これが絶対」という決まりはありません。一人ひとりの体の大きさや運動量が異なるため必要量も変わってきます。

甘い物の与えすぎは禁物ですが、糖分はリラックスできたり、体や脳を動かすエネルギーにもなります。おやつ後にすぐ歯磨きできない時には、虫歯にならないようお茶や水などを飲ませましょう。

おやつ量と種類は?

必要エネルギーの10～20%くらい

1・2歳 : 150 kcal (焼き芋 : 100g)

3・4歳 : 200 kcal

※量に個人差はあるが、次の食事に影響しない量に!

※種類は栄養価が高い物を!

いも
果物
乳製品 など

●桜エビ入りおやき●

【材料】(子ども1人分)

- 桜エビ... 3g
- 長ネギ... 3g
- 白玉粉... 30g
- 牛乳... 60mL
- 油... 適量

【作り方】

- ① 桜エビは細かく切るかミキサーにかける。長ネギはみじん切りにする。
- ② 白玉粉を牛乳で溶き、①を入れてよく混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。
- ③ 一口大に丸めて平たくつぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。

※おもちのような食感のおやつです。手で持って食べて、かじり通りの練習にも

(「いただきます ごちそうさま2014・2022冬号」を一部編集)