



令和4年10月28日発行

## \*子どものおやつ\*

園の午後のおやつで登場する「おにぎり」！大人のおやつと言えばケーキやチョコレートなど甘くてリラックスできるものを想像しますが、子どもの「おやつ」の意味は大人のデザートとはちょっと違います。胃の容量が小さい子ども達にとって朝、昼、夕の食事で1日の目標栄養量を摂取するのは難しく、補食として10時と3時におやつを摂取する必要があります。朝、昼、夕の食事でお腹いっぱいになっても、1日に摂ってほしい養量には満たないので、小腹が空く時間に食事の延長としておやつを提供するのです。食べてすぐにエネルギー源になることや、腹持ちのことを考えると炭水化物の「おにぎり」はベスト！子ども達は「おにぎり」が大好きです。3歳児以上のクラスの子供達はご飯をラップで包み、自分で好きな形に握ることも楽しめる工夫をしています。また、献立に具材を自分で選べる「お楽しみおにぎり」という新しいメニューも加え（3歳児以上のクラス）、一層「おにぎり」が美味しく楽しいものになっています。今回は園で人気のおにぎり3品を紹介します。いろいろな味を楽しめるおにぎり、外でも食べられるおにぎり、行楽シーズン到来です。園でも園庭やテラスで食べる計画をしています。ご家庭でもおでかけの際にいかがですか？

## おにぎり レシピ紹介

### 《しらすごま おにぎり》 (5人分)

- 〈材料〉 ごはん お茶碗2杯分 (350g)  
 しらす 大さじ3~4  
 ごま 適量  
 ごま油 少量  
 醤油 小さじ1

#### 〈作り方〉

- ① フライパンにごま油を入れてしらすを炒める
- ② ごはんにごまと①を混ぜる
- ③ 5等分に分けて握る

★しらす、ごまはお好みで加減してください。  
 きざみのりや青のりを入れてもグット！



お米は黄色の栄養！しっかり伝えます。

お楽しみおにぎり！  
なんの具にしようかな？



### 《チーズおかか おにぎり》 (5人分)

- 〈材料〉 ごはん お茶碗2杯分 (350g)  
 削り節 5g  
 醤油 小さじ1  
 プロセスチーズ 25g (細かくカット)  
 白ごま 適量

#### 〈作り方〉

- ① 削り節と醤油を混ぜる
- ② ①とチーズ、ごはん、白ごまを混ぜる
- ③ 5等分に分けて握る

★園でやっているように、丸や俵に握ってもいいね。

### 《きつね おにぎり》 (5人分)

- 〈材料〉 ごはん お茶碗2杯分 (350g)  
 油揚げ 1枚  
 A { 醤油 20g  
 砂糖 20g  
 水(だし汁) 40cc  
 白ごま 適量

#### 〈作り方〉

- ① 油揚げは油抜きして細かくカットする
- ② 鍋に①の油揚げとAの調味料を入れて中火で煮る
- ③ 汁気がなくなったら冷ます
- ④ ごはんと③の具と白ごまを混ぜ合わせる
- ⑤ 5等分に分けて握る

★ポイントは煮汁が無くなるまで煮て濃い目に味づけしておくことです。いなり寿司のおにぎりバージョン！



稲刈りも脱穀もやりました！