

家族もぐもぐクッキング

5月のご案内

春風が心地よい季節となりました。“もぐもぐクッキング講座”では、親子家族のみなさんと一緒に四季を感じながら、作る楽しさや驚き、おいしさをたくさん体験していければと思います。

★今月のメニュー

きなこおはぎ

(内容は都合により変更することもあります)




みんなで
ごはんを丸め、
きなこをまぶして
作りましょう♪

★日程 5月11日(土) 午前10:00~11:30

★場所 くっきんぐランド **始まる15分前に来てください。**

★「おはぎ」の材料とアレルギー表示(27品目中)

うるち米(白米)	もち米	きなこ 	三温糖
----------	-----	--	-----

※その他、使用する材料に関してご不明な点がございましたらゆめっこへお問い合わせください。

★持ち物 エプロン、三角巾、マスク(大人も子どもも必要です)、
飲み物(お茶または水)
※指輪や時計、ネイルを取って、爪を短く切ってご参加ください。

★参加費 大人、子どもとも 1人 200円

★対象 2歳~就学前の子どもとその家族

★定員 6組

★申し込み 4月23日(火)



← 左記 QR コード もしくは
大津市ホームページ『ゆめっこ通信』から
お申し込みください。

○幼児期のおやつ(補食)とは?



幼児期は体の成長が著しく、毎日たくさんの栄養を必要とします。しかし、消化吸収能力は十分に発達していないため、朝・昼・晩と3回の食事では摂りきれない栄養や水分をおやつで補います。おやつは補食ともいいます。おやつは子どもたちの楽しみであったり、疲れを取ったりする意味で大きな役割を果たしますが、与え方にはいくつかポイントがあります。

子どものおやつを目安量は体格や運動量によっても異なりますが、3歳未満児は午前と午後、あわせて約100~150kcal、3歳以上児は午後に約200kcalです。例えば牛乳・チーズなどの乳製品や果物をうまく組み合わせると、食事では不足しがちなカルシウムやビタミンを摂る事ができます。

食ベムラがあるお子さんや、食の細いお子さんなどは、おにぎりやうどん・お好み焼きなど、軽食に近いものをおやつに取り入れてみるのも良いですね。食べる時間や量に気をつけながら、大人も子どもも楽しいおやつの時間がもてるといいですね。

