

コンシェルジュ便り

鶴川地区 R6. 5月号

お問い合わせ 福祉・子育て課 子育て未来グループ

☎42-2506

美味しいだけじゃない「おやつ」

お子さんにとって「おやつ」は、必要なエネルギーを補う「第4の食事」。おにぎりやいもなど体を動かす為に必要な炭水化物を中心に、野菜類・果物・乳製品を組み合わせ、食事との間隔が2～3時間空くようにし「今日の分」などと食べる分だけお皿に用意するのが◎ おかわりは控えて。

お出かけなど外出先でとっても便利な市販のおやつ。選ぶ時のポイントは、甘くないビスケットやせんべいがおすすめ。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるのではと…。また、砂糖の甘さは子どもが大好きな味でクセになりやすく、強い甘さに慣れると食材のもつ繊細な甘みを感じにくくなるので、味覚の発達のためにもあげる時期はなるべく遅らせるのがベスト。あげる場合は「チョコは1日1粒」「お友達と食べるときだけ」などと量や約束事を決めると◎



4月より、むかわ町子育て応援事業(指定ごみ袋支給事業)の申請受付が始まっています。対象の方には申請書を送付しておりますので、ご確認の上申請をお願いいたします。ご不明な点がございましたらむかわ町役場子育て未来グループまでご連絡ください。

野菜も摂れる！

ホットケーキミックス使用で簡単！手作りおやつ

キャベツマフィン(1/2個約120kcal)

＜材料＞(直径6cm型4個分)

- ・ホットケーキミックス100g
- ・キャベツ100g
- ・ウィンナー2～3本
- ・プロセスチーズ50g
- ・卵1個
- ・牛乳大さじ2
- ・マヨネーズ大さじ2

春キャベツを使うとよりいっそう甘く、柔らかに
ウィンナーをベーコンやツナ、コーンなどに変えて
アレンジも◎

大人用にはブラックペッパーもおすすめ！

＜作り方＞

- ①キャベツはみじん切りに、ウィンナーとチーズは約1cm角に切る
- ②卵、牛乳、マヨネーズをよく混ぜ、①とホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる
- ③型の8分目程度まで入れ、170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く

発達支援センターたんぽぽ 一般開放「あそぼうね」

対象：0歳児～就学前の親子 時間：10時～11時30分

5月の開放日

10日(金)・17日(金)・24日(金)・31日(金)

たくさんの方の来所をお待ちしております。

※状況により変更や中止をする場合があります。

