

コンシェルジュ便り

【お問い合わせ】

2025.2月号

福祉・子育て課 子育て未来グループ ☎42-2506

むかわ町広報誌「広報むかわ」にて、毎月子育て支援情報を掲載しています。鷗川地区、穂別地区にある3カ所の子育て支援センターのイベントなどの情報のほか、お父さん講座の案内など、子育て世帯の方向けの1ページとなっています。ぜひお役立てください。

1歳頃から食べられる！

幼児向け♡チョコレート風カカオ蒸しケーキ

材料

- ホットケーキミックス150g
- たまご1個
- ココアパウダー（砂糖の入っていないもの）小さじ1/2
- 牛乳1/2カップ（100ml）



電子レンジで作れば火も使わず安心！
600wで約1分半加熱してください。

作り方

- ①ボウルにたまごを割りほぐし、ホットケーキミックスとココアパウダーを加えてよく混ぜる
- ②①のボウルに牛乳を入れてさらに混ぜてカップなどの8分目まで入れる
- ③蒸し器の下に水を張り、網に②を乗せ10分程度蒸す

ジップロックで作ると洗い物もなく、
お子さんと一緒に作れます！



たんぽぽ一般開放日

対象：未就学児の親子

4日 10:00~11:30

18日 10:00~11:30

25日 10:00~11:30

11日は祝日のためお休みです。

※状況により変更や中止になる場合があります。

チョコレートは何歳から？

バレンタインデーが近づいてきましたね。バレンタインデーと言えばチョコレート。チョコレートは歯への影響などもあり小さなお子さんはなるべく控えるようにとされていますが、具体的にいつ頃まで控えたら良いのでしょうか。

チョコレートを避けた方が良い理由を調べたところ、①糖分や脂肪分が多い、②甘さやカフェインに中毒性がある、という2点が特に大きな理由となっているようです。

①糖分や脂肪分が多い

一般的な板チョコ1かけ(5g)でだいたい30kcalくらいあると考えると、牛乳100mlとチョコレート1かけで1~2歳児のおやつエネルギーが摂れてしまう計算になります。これではおやつ(間食)として考えたときにあまりにも少なすぎますよね。なかなか1かけで終わりとしてもしにくい量だと思います。

②甘さやカフェインに中毒性がある

人間は甘い物を欲求として欲してしまう傾向にあり、甘いものには依存性があります。チョコレートに含まれるカフェインもたくさん摂取するとお子さんの身体にとっては悪影響となります。

兄弟やお友達が食べているとなかなか難しいかもしれませんが、できるだけ3歳頃までは避けられると良いかもしれませんね。