

手作りおやつ試食レシピ

平成21. 1

あすかの保育園

アーモンドトースト

【材料】	4人分
食パン(6枚切り)	2枚
★アーモンドパウダー	20g
★バター	大さじ1
★砂糖	大さじ1と1/2
★卵	1/4個

- ① ★の材料をすべてよく混ぜ合わせる。
- ② 食パンを半分に切る。
- ③ 食パンの表面に①をぬり、オーブントースターで焼く。



とっても手軽に出来て、
朝ごはんにもぴったりで
す。
カルシウムもたくさん

《おやつについて》

乳幼児のはおやつは食事の一環として捉え、夕食までのエネルギーを補給できるようにしています。季節の野菜や果物を使い、自然の甘みやビタミン類を摂取できるようにし、できるだけ手作りを心がけています。

また手作り以外の日も、添加物を使っていない安心なお菓子を選ぶようにしています。ご家庭でも、市販のおやつを食べさせるときは、油の多いスナック菓子や甘すぎるもの、清涼飲料などは極力与えないように注意してあげてくださいね。おやつの食べすぎは肥満の原因や食事が進まない原因になります。理想的なおやつは、おせんべいや果物やおにぎりなどです。

