

手作りおやつ試食レシピ

平成21. 5. 16 あすかの保育園

スイートポテト

【材料】 10個分	
さつまいも	600g
バター	30g
卵	2個
生クリーム	70cc
砂糖	40g

- ① さつまいもは皮をむいて、小さく切り、ゆでる。
- ② ゆであがったら、熱いうちにつぶす。
- ③ ②にバター・卵・生クリーム・砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに入れる。
- ⑤ オーブンに入れ、焦げ目がつくぐらい焼く。(目安180℃で10～15分)

みんなに大人気のおやつです♪♪

お芋が苦手なお友だちも、スイートポテトならパクパク食べてくれます★

昨日、あおぐみさんがさつまいもの皮をむいて、切るのを手伝ってくれました。

そして今年も、菜園活動できぐみさんがさつまいもの苗を植えてくれました。

元気に育ってます。秋にたくさん収穫できたらいいですね～！



《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

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。

