



保育所のおすすめメニュー（おやつ）

ふりふりきなこ



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
食パン	8枚切り2枚 (90g)	①食パンを切ります。 食パンを食べやすい大きさに切ります。 ②きな粉と砂糖をパンにまぶします。 ビニール袋などに、きな粉と砂糖を入れ、そこに①のパンを入れ、ふりふりして、よくまぶします。
きな粉	大さじ1と1/5 (9g)	
砂糖	大さじ1 (9g)	

(子ども1人分：エネルギー103kcal・たんぱく質3.8g・脂質2.0g・塩分0.4g)

【定番の大人気おやつ！～ふりふりきなこ】

子育て支援課です。

保育所のお楽しみのひとつに「おやつタイム」があります。1～2歳児さんは午前と午後の2回、3歳以上児さんは午後からの1回、体と心の成長のために、おやつを食べます。

今回は、神山保育所より、子どもたちに大人気の定番おやつ「ふりふりきなこ」を紹介します。

「ふりふりきなこ」は名前の通り、切った食パンときな粉砂糖をビニール袋などに入れて、自分で「ふりふり～♪」してまぶして食べる簡単おやつ。これが大人気！ふりふりして残ったきな粉砂糖も、牛乳に入れて飲み干すほど大好き！

高齢者が好む和菓子のイメージのきな粉ですが、子どもたちはきな粉が大好きで、白玉団子も、芋餅も、きな粉砂糖をかけるだけで完食です。

きな粉は大豆を炒ってすりつぶした大豆製品ですから、子どもたちにはぜひ食べて欲しい食材です。良質のたんぱく質はもちろん、カルシウムや鉄分、食物繊維や今話題のイソフラボンまで栄養満点！簡単で、栄養満点の一石二鳥のおやつです。

自分でふりふりして食べるのも楽しいですね。ご家庭でもぜひ定番のおやつに取り入れてみてくださいね。