



保育所のおすすめメニュー（おやつ）

きな粉サンド



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きな粉バターを作ります。 常温でやわらかくなったバターに、きな粉と砂糖を混ぜ合わせます。 ③きな粉バターを塗ります。 食パンに②のきな粉バターを塗ってはさみます。
バター	大さじ1 (12g)	
きな粉	小さじ2強 (6g)	
砂糖	小さじ2 (6g)	

(1人分：エネルギー124kcal・たんぱく質3.4g・脂質5.0g・塩分0.4g)

【8月の新メニューおやつ版！～きな粉サンド】

子育て支援課です。

7月に保育所の人気おやつ「ふりふりきなこ」を紹介した際に、子どもたちは「きな粉砂糖」が大好きだとお伝えしましたが、それならサンドイッチにしてはさんでみよう！と今回のおやつが誕生しました。

今回は、千丈保育所より、8月新メニューおやつ「きな粉サンド」を紹介します。作り方は簡単。常温でやわらかくなったバターにきな粉と砂糖を混ぜて作ったクリームをパンにはさむだけです。しっとりして食べやすく、大好評だった様子！よかったよかった～♪

子どもにとっておやつとは、大人と同じように食を楽しんだりリラックスする大切な時間でもありますが、一番には「補食＝1日3食で不足したり成長に必要な栄養素を補う食事」という役割があります。子どもは毎日心身ともに成長していて、意外にたくさんの栄養を必要としていますが、胃が小さく消化能力が未熟なため、一度にたくさんの食べ物を食べられません。そこで1日3食以外におやつ時間を設けて、小分けにして必要な食事量をとることが大切なのです。保育所のおやつは、成長に必要な栄養素が摂れるように、エネルギー、たんぱく質、カルシウムや鉄、ビタミンCや食物繊維などを含む食材を使っています。今はクッキング等はお休みしていますが、時には子どもたちにおやつ作りを手伝ってもらいながら、季節を感じられるおやつをみんなですっきりと食べて、元気に大きく育ててほしいと願っています。