保育所のおすすめメニュー（おやつ）

アップルポテト

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
さつま芋	大 1/2 本 （１５０ｇ）	**①さつま芋をつぶします。** 皮をむいたさつま芋を蒸すか茹でてやわらかくし、熱いうちにつぶします。 **②りんごを甘く煮ます。** 皮をむいたりんごを細かく切って、鍋にりんごが半分隠れるくらいの水と砂糖を入れ、りんごが透明になり柔らかくなるまで煮ます。 **③カップに入れて焼きます。** ・①②のさつま芋とりんごとバターを混ぜます。 ・1 人分ずつアルミカップなどに入れ、180 度のオーブンで焼き色が付くまで焼きます。
りんご	1/5 玉（６０ｇ）	
砂糖	小さじ5 （15ｇ）	
無塩バター	大さじ 1/2 （６ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー108ｋcal・たんぱく質 0.6ｇ・脂質 1.8ｇ・食物繊維 1.4ｇ・塩分０ｇ）

【新メニューおやつ～秋の味覚満喫！アップルポテト】

子育て支援課です。

保育所では、手作りおやつを週２～4 回提供しています。定番の人気おやつとともに、新メニューも出して、子どもたちが喜んで食べてくれる新たな人気おやつメニューを増やしています。今回は、愛宕保育所より、新メニューの「アップルポテト」を紹介します。スイートポテトにりんごの甘煮が入ったおやつです。人気おやつスイートポテトのアレンジ版。すんなり喜んで食べてくれたようでよかった！

中に入っているりんごを見つけて喜んで食べたり、１～2 歳児さんはやわらかく食べやすかったようで、手でつかんでモグモグほおばっていたようです。どのクラスもおかわりまで完食！

子どもにとって「おやつ＝補う食事（補食）」なので大切な一回の食事です。成長に必要な栄養がとれることも大切ですが、みんなと食べる楽しみを知るおやつタイム。体だけでなく心にも栄養が染みわたりますように。アップルポテトは秋の美味しい食材のコラボおやつ。さつまいもは元気いっぱい活動できるエネルギーがたっぷり。食物繊維も豊富で、3 歳以上児さんの 1 日の給食で摂りたい食物繊維の半分以上をこのアップルポテトで摂ることができます。便秘のお友達には最適！腸の動きをよくし、腸内環境を整えてくれます。合わせて、りんごは腸内細菌のえさになり、うんちが出やすくなりますよ。保護者の方には高血圧予防、美肌効果もあり、家族みんなで食べたいおやつです。簡単にできるので子どもさんと一緒にぜひ作ってみてくださいね。