

保育所のおすすめメニュー(おやつ)

コーンフレーククッキー



| 材料 | 目安の分量 作りやすい量 | 作り方 |
|---------|--------------|--|
| | (10 枚分) | |
| バター(有塩) | 65g | ①バターをやわらかくします。 ************************************ |
| 砂糖 | 30g | バターを冷蔵庫から出し、室温でやわらかく戻します。 |
| 90 | 40 g | ②材料を混ぜ合わせます。 |
| 小麦粉 | 80g | ボウルにバターと砂糖、卵、ふるった小麦粉、コーンフ |
| コーンフレーク | 100g | レークを入れ、均等になるように混ぜます。 |
| | | ③生地の形を整えます。 オーブン用シートをのせた天板に②を一口大ずつのせ、 手で軽く押さえて形を整えます。 ④オーブンで焼き上げます。 |
| | | オーブンで170℃15分程度、焼き上げます。 |

(子ども 1 人分: エネルギー133 k cal・たんぱく質 2.0g・脂質 6.0g・塩分 0.3g) 【大人気!手作りおやつシリーズ〜コーンフレーククッキー】子育て支援課です。

子どもたちにとって「おやつ」は、心身ともに元気に大きく育つための大切な食事です。大人は疲れた時、家族や仲間と楽しくおしゃべりしたい時、ちょっとゆっくりしたい時など、「おやつ=甘い物を食べる」という感覚で楽しんでいます。しかし、子どもたち、特に3歳未満の小さいお友達にとっては「おやつ=甘いもの」というよりは「おやつ=軽食、食事の一部」と考えた方が適切です。

今回は、神山保育所より、大人気手作りおやつ「コーンフレーククッキー」を紹介します。手作りの優しい味で、コーンフレークのサクサク感がよりおいしさを引き立てます。しっかり食べ応えのあるクッキーです。

子どもは成長が著しいので、思った以上にたくさんのエネルギーが必要です。胃が小さく一度にたくさん食べることができないため、「おやつ」として、1日1~2回エネルギーなどを補充することが必要なんです。

もちろん、甘いおやつを食べると、ほっとしたり、楽しくなったり、元気が出たりと、心の栄養にもなりますが、「おにぎり」や「果物」「ヨーグルト」「お好み焼き」など、食事の一部として成長にプラスになるような「おやつ」も選んでみましょう!そして、「おやつ」を囲んで楽しい時間を過ごしてくださいね♡