保育所のおすすめメニュー（おやつ）

# 大豆フレークスナック

| 材　料 | 目安の分量<br>子ども３人分<br>（大人２人分） | 作り方 |
|---|---|---|
| 玄米フレーク | ３６ｇ | **①バターとマシュマロを溶かします。**<br>鍋にバターとマシュマロを加え、溶かします。<br>**②フレークと大豆を加えます。**<br>①が熱いうちに、玄米フレークと刻んだ大豆の水煮を加えて均等になるまで混ぜます。<br>**③生地をまとめます。**<br>固まらないうちに、好きな形にまとめます。<br>（軽く 500 円玉くらいに握ってもよいし、バットに広げて固まってから棒状に切り分けてもよい） |
| 無塩バター | ９ｇ | |
| マシュマロ<br>（卵白を使用していないもの） | ３０ｇ | |
| ゆで大豆 | ２４ｇ | |

（子ども１人分：エネルギー113ｋcal・たんぱく質 2.3ｇ・脂質 3.6ｇ・ｶﾙｼｳﾑ 8mｇ・鉄 2.0mｇ・食物繊維 0.5ｇ・塩分 0.3ｇ）

【食物繊維たっぷりおやつ～大豆フレークスナック】

子育て支援課です。

八幡浜市立保育所では、毎月お誕生日会などで「行事食」をみんなでいただきます。

調理員さんたちは、子どもたちに喜んでもらおうと、一生懸命工夫して可愛いお御馳走を作ってくれますよ♡

今回は、宮内保育所から、２月の行事食おやつより「大豆フレークスナック」を紹介します。

メニューは「とても可愛いみきゃんのオムライス」「梅風味から揚げ（2018 年２月に掲載済み）」「ブロッコリーのツナ和え」「わかめスープ」「フルーツ盛り合わせ」「大豆フレークスナック」です。ひとつひとつ丁寧に作った、可愛いみきゃんのオムライスを見て、子どもたちは大喜び！！食べるのがもったいないくらいです！

そして、大豆や玄米フレークで食物繊維がたっぷりな「大豆フレークスナック」

給食で摂りたい鉄分量も、このおやつを食べれば、らくらくクリアーという、成長期の子どもたちに有り難いおやつです。

給食では「大豆」はよく登場しますが、畑の肉と言われる大豆の「良質なたんぱく質」は肉や魚と合わせて摂りたいものですし、合わせて注目したいのが「大豆の機能性成分」です。細胞の攻構成に欠かせない「大豆レシチン」、抗酸化作用持つ「大豆サポニン」、善玉菌のエサになる「オリゴ糖」、骨粗しょう症や更年期の不調を改善するといわれる「大豆イソフラボン」です。

また「食物繊維」も多く、便秘解消効果も期待できます。

大豆の五目煮などのメニューも子どもたちは大好きですが、おやつにも「大豆」を取り入れてみてはいかがでしょうか？