



23日 誕生会

米山台保育園調理員 箕輪・竹内記

保育園の手作りおやつ

4月から様々な手作りおやつを提供していますが、「今日のおやつおいしかったよ」と声をかけてくれることも多く、「初めて食べたよ」「どうやって作るの?」「何が入っているの?」など、子どもたちはおやつに興味津々!その中で、子どもたちに人気の2品を紹介します。簡単にできるおやつなので、お子さんと一緒に作ってみてはどうでしょうか?

☆もちもちチーズ

〈材料〉 (4人分)

白玉粉	60g
牛乳	約60~100g
※生地の状態により、調整してください。	
粉チーズ	小さじ1
プロセスチーズ	20g

〈作り方〉

- ① プロセスチーズを5ミリ角ぐらいの大きさに切る。
- ② ボールにすべての材料を入れ、耳たぶぐらいのやわらかさになるよう混ぜ、一口大に丸める。
- ③ 180度に予熱したオーブンで、12~15分焼く。
※白玉粉を使ったおやつは、2歳を過ぎた頃から、子どもの発達に合わせて提供しています。

☆しらすトースト

〈材料〉 (4人分)

食パン6枚切り 2枚

A	しらす	大さじ2
	粉チーズ	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2
	白いりごま・青のり	少々

〈作り方〉

- ① 食パンを半分に切る。
- ② ボールにAの材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②をまんべんなく塗る。
- ④ 180度に予熱したオーブンで5~10分焼く。
(トースターで焼いてもOKです。その時は、時間を調整してください。)



大きいのりを噛み切るのが難しい未満児組はちらし寿司でしたが、もうすぐ3歳児になるあひる組には1枚、のりを渡して巻くのにはチャレンジ!のりだけでパリパリとおいしそうに食べている子もいました。



一度にたくさんの量を食べられない子どもにとって、おやつは大事な栄養源となります。保育園のおやつでは、エネルギーを摂取するだけでなく、成長に必要なたんぱく質、食事で不足しがちなカルシウムや鉄分を摂ることができるような材料を使い、食感や形など様々な工夫をしています。

3月は、子どもたちのリクエスト手作りおやつを取り入れます。お楽しみに!



ひよこ組もおやつと時間が大好き!



「もっと食べたい」と手足をバタバタさせることも。