

★おやつ★

(食事でとり切れない栄養を補う第4の食事)



マカロニあべかわ

ゆでたマカロニときな粉を和えたシンプルなおやつですが、子どもたちに大人気！
手作りのおやつのおいしさを、ぜひ大人も一緒に味わってください！

【材料】(4人分)

- ・マカロニ…40g
(どんな形のものでも大丈夫です)
- ・きな粉…14g (大さじ1弱)
- ・砂糖…8g (小さじ2弱)
- ・塩…0.4g



【作り方】

1. マカロニはパッケージに表示されているゆで時間のおりゆでて、ザルにあげておく。
2. きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。
3. 1に2をまぶして、器に盛りつける。

～おやつの役割～

3食でとり切れない栄養や水分を補給するだけでなく、休息の時間や、食べる楽しみを育む時間でもあります。
時間と回数、量は大人が決めてあげて、食事の妨げとならないよう上手に食べる習慣を身に付けていくことが健康的な心身の成長へとつながります。

【栄養価】(1人当たり)

エネルギー58kcal、たんぱく質 2.6g、脂質 1.1g、塩分 0.1g

