

🍵 フルーツホットケーキ
(2人分)



- ◎材料
- ・ホットケーキミックス 150g
 - ・牛乳 100cc
 - ・卵 1個
 - ・リンゴ 1/2個
 - ・レーズン 20g

◎作り方

- ①リンゴはよく洗い、小さめのさいの目切りにする。
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、リンゴ、レーズンを入れ、生地を作る。
- ③油を熱したフライパンに②の生地を流し入れ、焼く。

🍵 野菜のホットケーキ
(2人分)



- ◎材料
- ・ホットケーキミックス 150g
 - ・牛乳 100cc
 - ・卵 1個
 - ・にんじん 1/2本
 - ・ほうれん草 1/2株

◎作り方

- ①野菜を茹でる。にんじんは小さめのさいの目切り、ほうれん草は水気を絞り、細かく切る。
- ②ボウルにホットケーキミックス、牛乳、切った野菜を混ぜ、生地を作る。
- ③油を熱したフライパンに②の生地を流し入れ、焼く。

とってても大切

子供のおやつ



子供も1歳半くらいになると、大人と同じように朝・昼・晩に1日3食、食べるようになり、メニューも大人とだいたい同じになります。

でも、成長の著しい子供たちは、1日3食、食べていけば安心というわけにはいかないのです。エネルギーや栄養素は、

体重あたりで見ると、大人よりずっとたくさん必要です。その一方で、栄養素の消化吸収機能が大人のように発達していないのです。

つまり子供にとっては、「補食」という意味での間食がとても大事です。「おやつ＝楽しむのため

やつ＝不足しがちな栄養を補う補助的な食事」というわけです。

では、おやつについてはどのような点に気をつけたらよいでしょうか。

①時間を決めて規則正しく。だらだら食べは避けましょう。

②不足しがちな栄養分を補う。良質のたんぱく質、カルシウム、ビタミンなどが取れるメニューが最適です。

③次の食事に影響のない量を決めて与えましょう。

スナック菓子を袋ごと、缶飲料はお得な大缶を…などということはありませんか。次の食事の最低でも2時間前には終わるように、時間と量を考えてあげましょう。

町では、手作りのおやつを通して、作ること、食べることの楽しさを体験してもらおうと「おやつ教室」を開催しています。

今回は、野菜とフルーツのホットケーキをそれぞれ作りましたが、子供たちには野菜のホットケーキが人気でした。

おやつ教室では、作ること、食べることの楽しさを体験できる



おやつ教室では、作ること、食べることの楽しさを体験できる

☎ 健康福祉課
7216934

おやつ教室は、随時、参加者を募集しています。詳しくは「おのまち健康カレンダー」に記載されていますのでご覧ください。