

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

さつまいもスティック



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
さつまいも	65	390	中2本
揚げ油	適量	適量	
塩	少々	少々	

作り方

- ① さつまいもは拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② 水気を切ったさつまいもを素揚げにする。
- ③ 塩をふる。

～メモ～

噛む力を育てるには、前歯でかじり取る練習や、姿勢よく食べることが効果的です。

よく噛んで食べると、消化がよくなったり、食べ過ぎを防いだり、味がよく分かったり…と、いいことがいっぱい♪
「カミカミしようね」と声をかけ、大人が見本を見せるようにしてください。

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

りんごきんとん



材 料

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (6人分)	目安量
りんご	20	120	1/2個
さつまいも	46	276	中1・1/2本
砂糖	3	18	大さじ2

作り方

- ① りんごは1cm角に切り、塩水につけておく。さつまいもは1cmの厚さに切り、水につけておく。
- ② りんごを鍋に入れ、1/3量の砂糖を加え、透明になるまで煮詰める。
- ③ さつまいもは、茹でてつぶし、残りの砂糖、茹で汁少々を加え、火にかけて練る。
- ④ ②と③を合わせて出来上がり♪

～メモ～

子どもにとっておやつとは「第4の食事」です。3回の食事では摂りきれない栄養素を補うという意味合いがあります。
季節の果物や野菜、いも類を使ったおやつで、楽しみながら栄養素を補給しましょう♪