



夏のおやつ紹介

幼児期のおやつは、食事とは違う楽しみがあります。夏が旬の食材を使った保育園のおやつを3品紹介します。暑さのため冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、食欲が落ちて食事に響くこともあります。おやつは時間を決めて食べ、生活リズムを整えて元気に夏を過ごしましょう。

《メープル揚げかぼちゃ》

材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
バター	5g
メープルシロップ	20g
揚げ油	適量

作り方

- ① かぼちゃはくし形に切り180℃の揚げ油で5分程揚げる。
- ② 溶かしたバターとメープルシロップを混ぜ①とあえる。



《パイ入り蒸しパン》

材料 (6個分)

小麦粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	30g
パイ缶	120g
卵	1個
砂糖	50g
牛乳	60ml

作り方

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーをふるう。バターは溶かしておく。
- ② ボウルに、卵、砂糖、牛乳を混ぜ、①と刻んだパイ缶を混ぜる。
- ③ ②をカップに入れ、耐熱皿にのせラップをかけ電子レンジで2分～3分加熱する。



《コーンおにぎり》

材料 (2個分)

ご飯	200g
コーン缶	30g
バター	5g
塩	少量

作り方

- 温かいご飯にコーン缶、バター、塩を混ぜ、ラップでにぎる。



今月の旬の食べもの

～とうもろこし～



とうもろこしは皮や毛が新鮮なもの、実がふっくらしているものを選びましょう。

保育園では、おやつに「ゆでとうもろこし」や「コーンおにぎり」の献立で、旬の味や食感を味わっています。こどもたちは実物を見て触れ、においをかぐなどしてとうもろこしの皮やひげ取りを楽しんでいます。