

# 食育通信8月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

## 『手作りおやつのおすすめレシピ』

手作りおやつにはメリットがたくさん！！

手作りおやつのメリットは、こどもの成長に合わせたおやつを作れることや、食物アレルギーの対応ができることです。素材本来の味を生かし、砂糖や塩分控えめのおやつなどのアレンジができます。また、原材料が把握できるので、安心して与えることができます。

保育園で出しているおやつレシピの中から、おうちにある材料で簡単にできるレシピを選びました。



### ★フライパンでつくるおやつ

#### ふなやき



材 料	分 量 (1人分)
小麦粉	30g
水	60g
塩	0.1g
サラダ油	1.5g
黒砂糖	12g

#### 【作り方】

- ① 小麦粉に水を少しづつ加えながら混ぜて塩を入れる。
- ② フライパンにサラダ油をしき、①をお玉一杯分ながし入れ、軽く焼き色がつくまで両面焼く。
- ③ 焼いたら②の中央に黒砂糖を置き半分に折る。
- ④ 黒砂糖が溶けたらさらに半分に折る。

### ★お鍋でつくるおやつ

#### あべ川マカロニ



材 料	分 量 (1人分)
マカロニ(乾)	15g
きなこ	7g
砂糖	5g
塩	0.1g

#### 【作り方】

- ① きなこ、砂糖、塩は合わせておく。
- ② マカロニは表示通りに茹で、冷ます。
- ③ ②に①をかける

子どもたちと一緒に作って  
楽しい時間を過ごしましょう



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月9月号の特集は「なくそう食品ロス！てまえどりキャンペーン」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局（久留米市農政部農業の魅力促進課内）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noui@city.kurume.fukuoka.jp