

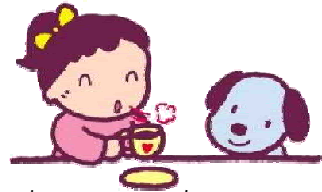
よいおやつ^{た かた}の食べ方




食べる^た前に^ま手を^てきれいに^{あら}洗おう。

時間^{じかん}と量^{りょう}を決^きめて^た食べよう。

甘い^{あま}菓子^{かし}は甘くない^{あま}飲み物^の(お茶^{ちや}や牛乳^{ぎゅうにゅう})と組^くみ合^あわせて^た食べよう。



おやつ^{く あ かた れい}の組^くみ合^あわせ方^{かた}(例^{れい})

 <p>くだもの 果物とヨーグルト</p>	 <p>やいも 焼き芋と牛乳</p>	 <p>ビスケットと牛乳</p>
 <p>おにぎり とむぎちゃ</p>	 <p>プリンとくだもの も盛りあ</p>	 <p>ホットケーキと牛乳</p>
 <p>サンドイッチと牛乳</p>	 <p>フライドポテトとお茶</p>	 <p>チーズとクラッカー</p>

おとなと一緒^{いっしょ}に作^{つく}ってみよう!

<p>チーズ入り白玉だんご<材料 6人分></p> <p>白玉粉^{しらたまこ}.....80g</p> <p>牛乳^{ぎゅうにゅう}.....60cc</p> <p>プロセスチーズ.....30g</p> <p>(たれ)</p> <p>砂糖^{さとう}.....大さじ3</p> <p>しょうゆ.....大さじ1杯半</p> <p>みりん.....大さじ1</p> <p>水^{みず}.....大さじ4</p> <p>片栗粉^{かたくりこ}.....小さじ2</p> <p>水^{みず}.....小さじ2</p>	<p><作り方></p> <p>白玉粉に牛乳を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのかたさにこねる。</p> <p>プロセスチーズを18個に切り、で包む。</p> <p>熱湯でをゆで、浮いてきたら冷水にとり、水気をきっておく。</p> <p>鍋に砂糖・しょうゆ・みりん・水を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>3歳未満の丸のみしやすいお子様は、小さく切って食べさせましょう。</p>
---	---