

「ほっこりおやつレシピ」

“ほっこりおやつ”で
元気に過ごそう！

おやつとは、食事と食事の間の八刻（やつどき、午後2時～4時の間）に食べる間食のことをいいます。3回の食事だけでは不足してしまうエネルギーや栄養素を補給するという役割があり、特に胃の小さいお子さんや活動量の多い成長期、年齢を重ねるにつれ、食が細くなってきた方におすすめです。

ほっと一息つけるおやつや、日々の活動のエネルギーになるおやつを紹介します。“ほっこりおやつ”を食べて、元気に毎日を過ごしましょう！

豊平保健センターの管理栄養士が提案します。



<甘酒ミルク>

材 料	1 人 分	作 り 方		
甘酒	100ml	1. 甘酒とミルクを混ぜるだけ！		
牛乳	100ml	冷たいままでも、温めても OK。		
エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム
140kcal	5.2g	4.1g	0.3g	119mg

※お好みでフルーツやジャムを入れてもおいしいです。

※米こうじの甘酒なら、小さいお子さんにも OK です！