



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか
おやつの役割

おやつ＝お菓子になっていませんか？

おやつの与え方を間違えると偏食や・肥満・虫歯・わがままを助長する原因にもなります。おやつの役割を知り、正しく選んであげましょう。

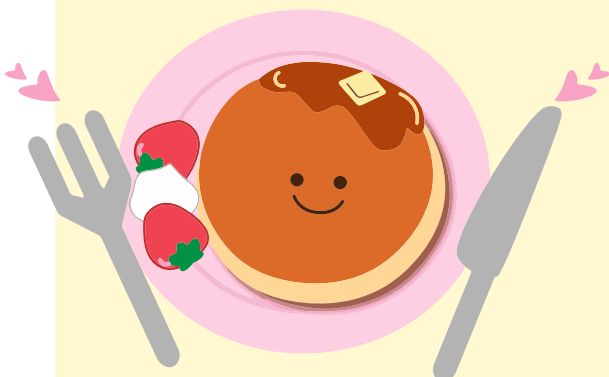
▶ おやつの役割

- ① 朝・昼・夕の食事で不足しがちな栄養素を補ってくれるもの
- ② エネルギーだけではなく、たんぱく質やビタミン・カルシウムなどが摂れるもの
- ③ 消化の良いもの
- ④ そしゃく力（かむ力）を育てるもの
- ⑤ おいしくて楽しくなるもの



▶ おやつを選ぶときの注意点

- ① 着色料・香料・保存料など不要なものが入っていませんか？
- ② 砂糖がたくさん入っていませんか？
- ③ 量は適量ですか？



マグカップで作る時短&簡単な

チーズの
蒸しパン



■材料(マグカップ3個分)

ホットケーキミックス粉 150g
卵 1個
牛乳 100cc
チーズ 20g



- ① 牛乳と卵でホットケーキミックス粉を溶き、電子レンジ対応のマグカップに流し入れる。(目安はマグカップ5~6分目程度)
- ② その上にちぎったチーズをのせ、ふんわりとラップをし、600wのレンジで1分半加熱、生地の中真ん中に竹串を刺し、生地がついてこなければ出来上がり。

注: 加熱時間は、お使いのマグカップの大きさや電子レンジによって調整してください。

* お好みで茹でたかぼちゃやさつまいも、ココアやきな粉を加えてもおいしくいただけます。