

# ♪つばめ 食育だより♪

平成26年2月19日号 NO.21

提案しまーす！

# おやつにおにぎり

子どもにとっておやつは、

- ①三食で足りない栄養を補います。
- ②生活リズムの中でおやつも大事な時間です。
- ③コミュニケーションの場にもなります。

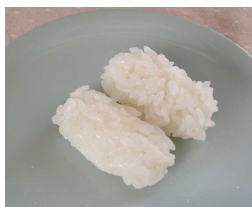
おやつ=お菓子ばかりでなく、“安心・愛情・飽きない(3A)” おにぎりをおすすめします。

## いろいろアレンジ

家にある材料で↓

残りもので↓

## にぎり方



しお

のり・チーズ



みそ



けずりふし・しょうゆ



ごまあえ



焼鮭



うめ



しらす・ごま



青菜おひたし・塩



きなこ 青のり



片手でにぎにぎ♪



ラップおにぎり



型を使って

## おにぎりのよさ

☆ご飯の量はその子に合わせて… 次の食事に影響しないように

米は 100%国産！

**安心・安全** です。

**作り手の愛情**が伝わります。

日本人の **ソウルフード** 飽きない！ 体に合っています。

昔からの **伝統おやつ** あたたかみがあります。

**リ・スナブル** お米はどの家庭にもあります。

**かんたん**に作れます。 **手軽**に食べられます。

消化吸収が ゆっくりなので **腹持ち**が いい。

砂糖とちがいで **虫歯**になりにくい！ **ヘルシー**。

子どもだけでなく大人の間食にもおすすめです。

燕市健康づくり課