

食育だより

2020年1月

紙上ご挨拶

明けまして
おめでとうございます

アイコーメディカルでは、
本年も皆様に喜んでいただけるよう、行事や旬の食材を意識した美味しいお食事をお届けできるよう努めてまいります。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

どうして「おやつ」 を食べるの？



「おやつ」は「第4の食事」
としての役割を持っています。

幼児期は成長が早いため、多くの栄養素を必要とします。しかし、胃袋が小さく消化機能も未熟なため、3回の食事だけでは補うことができません。不足する栄養素を補うために「おやつ」はとても重要です。1日に必要なエネルギーの約15%（約200kcal）を目安に食べる量を決め、食べ過ぎには注意しましょう。

（参考：農林水産省HP、サイト すくコム）

牛乳と一緒に
食べよう♪

おやつで大人気！
お麩ラスク

【材料（4人分）】

小町麩 30g
バター 30g
上白糖 30g
水 小さじ2

【作り方】

- ①鍋にバター、上白糖を入れて弱火にかけ溶かす。
- ②①に水を加えてさらによく混ぜる。
- ③ボールに入れた小町麩に、②を少量ずつ加え、全体に馴染むよう混ぜる。
- ④予熱したオーブン（160℃）で、片面5分ずつこんがり焼いたら完成♪

