



Table with 7 columns: 日曜 (Day/Weekend), 献立 (Menu), 材料 (Ingredients), 3時おやつ (3pm Snack), 材料 (Ingredients), 10時おやつ (10pm Snack). Rows include items like 鶏の甘辛揚げ, 納豆のかき揚げ, ハヤシライス, etc.

健康的なおやつの食べ方
☆大人と子どもの「おやつ」の違い
大人のおやつは嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるという目的があります。

☆なぜおやつから「栄養」を取る必要があるの？
1~6歳のこどもは、成長が盛んな時期で、多くのエネルギーと栄養素を必要とします。

ロッククッキーレシピ
〈材料〉
・薄力粉 200g
・BP 10g
・コーンフレーク 100g

〈作り方〉
①コーンフレークはつぶしておく
②バターは常温にしておく
③レーズンはお湯で少しふやかして細かく刻む

