

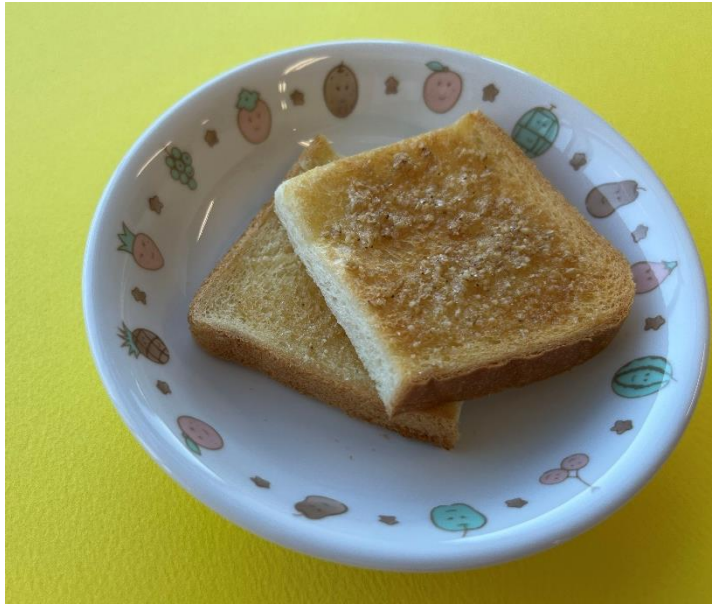
# セサミトースト



混ぜて、ぬって、焼くだけ！

すりごまを抜くとシュガートースト、すりごまの代わりにきなこトースト！

子どもと一緒に作っても楽しいですね♪



## 材料（子ども4人分）

食パン（10枚切り）	2枚
マーガリン	8g
グラニュー糖	小さじ1（4g）
すりごま	2g

## 作り方

- ① マーガリン・グラニュー糖・すりごまを混ぜて練る。
- ② 食パンに①をぬり、170℃のオーブンできつね色が少しつくくらいに10～15分焼く。  
※オーブントースターできつね色が少しつくくらいまで焼いてもよい。

## 栄養価（子ども1人分）

エネルギー：69kcal  
たんぱく質：1.8g  
脂質：2.8g  
食塩相当量：0.2g



✿保育所・こども園の

おやつについて✿



子どもたちは、3回の食事だけで、必要なエネルギーや栄養素を満たすことが難しいです。

そこで、保育施設では1～2歳児は午前と午後、3～5歳児は午後におやつがあります。ごはんメニューやパン、麺類、芋類、野菜、果物、牛乳や乳製品などを使用したおやつで栄養を補っています。

