

フランスパンせんべい



材料 (大人4人分)

フランスパン …………… 80g
マヨネーズ ……… 大さじ1と1/2
粉チーズ …………… 小さじ4



作り方

- ① フランスパンを薄めにスライスする。
- ② 片面にマヨネーズを薄く塗り、粉チーズをかける。
- ③ オーブントースターでパリッとするまで焼く。



食パンをスティック状に切っても、
おいしくできあがります。

栄養価 (大人1人分) ※子どもは大人の半量を目安にしましょう。

- エネルギー：96cal
- たんぱく質：2.9g
- 脂質：4.2g
- 炭水化物：11.6g
- 食塩相当量：0.5g

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

お手伝いにチャレンジ!

お手伝いは、子ども自身が家族の役に立っているという達成感を味わうことができます。

子どもの成長に合わせて食事の準備や後片づけなどに関わる機会を作りましょう。野菜の皮をむいたり、丸めたり、つぶしたりするなど、台所でのお手伝いには興味を示します。

また、買い物で食材を一緒に選んでみると、それがどのように料理として出てくるのか楽しみになり、食べてみようという意欲も育ちます。



ちばし食育レシピ

「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。**(予約制)**

| 施設名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------------|---------------------------------|--------------|
| 中央保健福祉センター健康課 | 中央区中央4-5-1 Qiball (きぼーる) 13階 | 043-221-2582 |
| 花見川保健福祉センター健康課 | 花見川区瑞穂1-1 | 043-275-6296 |
| 稲毛保健福祉センター健康課 | 稲毛区穴川4-12-4 | 043-284-6494 |
| 若葉保健福祉センター健康課 | 若葉区貝塚2-19-1 | 043-233-8714 |
| 緑保健福祉センター健康課 | 緑区鎌取町226-1 | 043-292-2630 |
| 美浜保健福祉センター健康課 | 美浜区真砂5-15-2 | 043-270-2221 |