



ツナ昆布おにぎり

子ども1人分の栄養価

エネルギー	164kcal
タンパク質	4.3g
脂質	2.1g
塩分	0.6g

子どもたちにも、大人気の補食です。補食だけでなく、朝ごはんなどにもぴったりです。

◆材料 お米1合分

お米	1合
ツナ	30g
塩こんぶ	10g



◆作り方

- ① お米を炊く。
- ② ツナは油を切っておく。(水煮を使用する場合は、水気を切っておく)
- ③ 塩こんぶは長いようなら切っておく。
- ④ お米が炊けたら、ツナと塩こんぶを混ぜ合わせ、好きな大きさに握る。
- ⑤

おにぎりはとっても優秀な補食です

体が小さい割に栄養必要量が多く、一度にたくさんの量が食べられない子どもたちにとって、補食は、三度の食事で不足する栄養分を補給するための「軽い食事」です。

その中でもおにぎりはとても優秀な補食です。お米は「粒食」と言い、子どもたちの咀嚼を促すことができますし、少し大きめに握れば“かじりとり”の練習にもなります。また、お米の主な栄養素であるでんぷんは、ブドウ糖へと消化され、速やかに子どもたちのエネルギーになってくれます。

子どもたちはおにぎり大好きです。時には、一緒におにぎりを握ってみるのもいいかもしれませんね。

