



9月のたべもの通信



見直してみよう！子どものおやつ

おやつの時間は、子どもにとって楽しみなひと時といえます。

でも、内容が偏っていたり食べすぎたりしてはいませんか？『おやつ＝お菓子』とは考えず、おやつの役割、量や時間、内容についてももう一度見直してみましょう。簡単な手作りおやつも紹介します。

おやつのポイント



お茶

1. 不足しがちな栄養成分をおぎなう

3食でとりにくいカルシウム・鉄・ビタミン・食物繊維などをとり入れましょう。

2. 足りないエネルギーをおぎなう

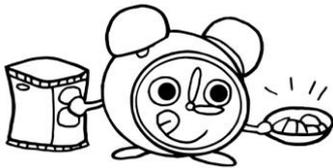
1日1～2回、1日のエネルギー必要量の10～20%程度を目安にとりましょう。

3. 水分補給をする

清涼飲料水やスポーツ飲料ではなく、お茶や牛乳と一緒にとりましょう。

4. 時間と量をきめて食べる

おやつと食事の時間も毎日一定にすることで生活リズムが確立し、空腹・満腹のメリハリがつかます。『だらだら食べ』『ながら食べ』はやめましょう。



市販のお菓子に気をつけて！

市販のお菓子は手軽で、子どもの好む味なので、つい食べ過ぎてしまいがちです。さらに糖分や脂肪が多く、下の表のようにエネルギーが高いお菓子が多いので、おやつ後に食事が食べられなくなってしまうことがあります。

1～2歳児で100～200kcal、3～5歳児で150～300kcalが目安となります。

市販のお菓子や飲み物は、他に果物や乳製品などと組み合わせましょう。



◎市販のお菓子・清涼飲料水のエネルギーをご飯に換算すると・・・

ご飯1杯(110g)
=150kcal

炭酸飲料
コップ1杯
(200cc)

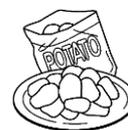


=

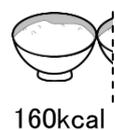


90kcal

ポテトチップス
30g(1/2袋)



=



160kcal

スポーツドリンク
コップ1杯
(200cc)

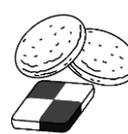


=



25kcal

クッキー
3枚



=



180kcal

オレンジジュース
コップ1杯
(200cc)



=

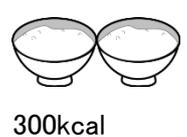


85kcal

ショートケーキ
1個



=



300kcal

プリン1個
(140g)



=

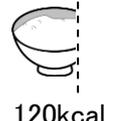


190kcal

チョコレート
20g(1/3枚)



=



120kcal

※食べすぎないように、大人が量を調節してあげましょう！

かんたん！手作りおやつ

市販品に頼りきらず、手作りのおやつも作ってみませんか



◎スティックポテト 秋が旬のさつまいもをおやつに。さつまいもの甘みと塩味がマッチ！

【材料】4人分

- ・さつまいも 中1本(300g位)
- ・揚げ油
- ・塩 適量



【作り方】

1. さつまいもをよく洗い、スティック状に切り水にさらす。(皮付きでもOK)
2. キッチンペーパーでさつまいもの水気をよく切り、160℃の油で5～6分揚げる。
3. 揚げたさつまいもをキッチンペーパーにのせて油を切り、塩をまぶす。

◎ほかほかパン 御家庭でかんたんにパン作り！トッピングもいろいろ楽しめます。

【材料】8号アルミカップ4個分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・水 70cc
- ・ハム 2枚
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・パセリ粉 お好みで

【作り方】

1. ホットケーキミックスと水を混ぜ合わせ、アルミカップに均等に分け入れる。
2. 細切りにしたハム、コーンを生地の上のにせ、マヨネーズをかける。パセリ粉を上からふりかける。
3. 180℃のオーブンで20分焼く。

☆ツナ・ベーコン・トマトなど、トッピングはお好みのものにアレンジして、色々なパンを作ってみてもいいですね。

◎五平もち 岐阜県や長野県に伝わる郷土料理をおやつにいかがですか？



【材料】4個分

- ・ごはん 2杯分(300g位)
- ・みそ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・いりごま(白) 適量

【作り方】

1. ご飯をラップではさみ、ラップの上から押しつぶす。(冷ご飯を使う場合は、電子レンジであたためてください)
2. つぶしたご飯を4等分し、小判型等、好きな形に整える。
3. みそ・砂糖・みりん・ごまを混ぜ合わせて、形を整えたご飯に塗り、トースターで5分ほど、軽く焦げ目がつくまで焼く。

◎大学かぼちゃ 小さいお子さんにも食べやすい、「大学いも」のかぼちゃバージョン。

【材料】4人分

- ・かぼちゃ 1/8個(200g位)
- ・砂糖 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・いりごま(黒) 適量



【作り方】

1. かぼちゃは種とわたを取り、2cm角くらいの大きさに切る。
2. テフロン加工のフライパンに油と砂糖を入れて混ぜ合わせ、かぼちゃを並べる。(テフロンでない場合は、フライパンの上にオープンシートを敷いて作ると焦げ付きにくいです。)
3. フライパンにふたをし、中火で3分ほど焼く。焼き目がついたらかぼちゃをひっくり返してまた3分焼く。
4. かぼちゃがやわらかくなったらふたを開けて、軽く炒めるようにして油と砂糖をからめる。仕上げに黒ごまを振る。