

食育だより ~9月号~

~毎月19日は食育の日です~

御嵩町学校給食センター

た かた かんが

おやつ^たの食^{かた}べ方^{かんが}を考^{かんが}えま^{かんが}し^{かんが}よ^{かんが}う

朝晩、涼しくなりました。「食欲の秋」がやってくるのも、もうすぐです。9月後半は連休もあり、おやつを食べる機会も多いですね。みんな好きなおやつですが、おやつ^たの食^{かた}べ過^{あま}ぎは、甘いもの^{あま}油^{あま}の多^{あま}いもの^{あま}のとり過^{あま}ぎになり、ご飯^{あま}が食^{あま}べられなくな^{あま}ったり、むし菌^{あま}になりやす^{あま}くな^{あま}ったり心配^{あま}なこともあります。おやつ^たの食^{かた}べ方^{かんが}を考^{かんが}え、賢^{あま}くおやつ^たを食^{あま}べま^{あま}し^{あま}よ^{あま}う。

知^{あま}って^{あま}る^{あま}?

スナック菓子

→塩分と油の摂りすぎ注意

スナック菓子は塩分が高いほか、油で揚げたあるので、油の摂りすぎにつながります。



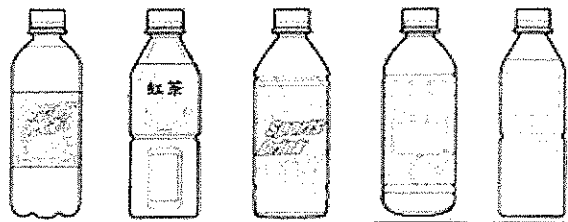
クッキーやチョコレート

→砂糖と油の摂りすぎ注意

甘いお菓子にはたくさんの砂糖が入っています。また、バターなどが多く使われているため、油の摂りすぎにも注意しましょう。

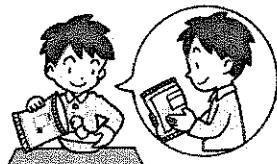


<ジュースの砂糖の量>



りんごジュース 約55g、紅茶 約39g、スポーツジュース 約34g、果実系ジュース 約56g、乳酸ジュース 約57g

パッケージの裏には、原材料や栄養価などが書いてあるので、確認してみましょう。



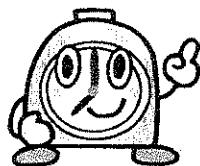
冷たいジュースは口当たりがよくておいしいですが、ジュースばかり飲んでいると、知らないうちに砂糖の摂りすぎになってしまいます。

【おやつを食べるポイント】

食べる時間を決める

おやつ^たのダラダラ食^{あま}いは、食^{あま}べ過^{あま}ぎにつな^{あま}が^{あま}りま^{あま}す。また、ごはんの前にお菓子^{あま}を食^{あま}べると、ごはん^{あま}が食^{あま}べられ^{あま}ない原因^{あま}になりま^{あま}す。

おやつ^たは時間^{あま}を決^{あま}めて食^{あま}べま^{あま}し^{あま}よ^{あま}う。理想^{あま}はごはん^{あま}の2時間^{あま}前^{あま}ま^{あま}でには食^{あま}べ終^{あま}わ^{あま}ること^{あま}です。



食べる量を決める

大きな袋を抱えてお菓子^{あま}を食^{あま}べていたら、つい食^{あま}べ過^{あま}ぎてしま^{あま}った経験^{あま}はありま^{あま}せんか。食^{あま}べ過^{あま}ぎを防^{あま}ぐた^{あま}めには、一食分^{あま}をお皿^{あま}に移^{あま}したり、小さい袋^{あま}の物^{あま}を買^{あま}ったりするなどの工夫^{あま}をしま^{あま}し^{あま}よ^{あま}う。



内容を考える

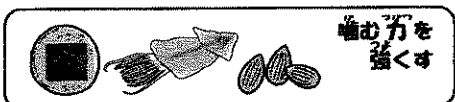
「おやつ」＝「お菓子」ではありません。おやつは内容を考^{あま}えて食^{あま}べると、成長期^{あま}に不足^{あま}しがちな栄養^{あま}を補^{あま}うことができたり、噛む力^{あま}を強^{あま}くしたりすることができま^{あま}す。



カルシウムの補給



ビタミンの補給



噛む力を強くす

約束を決めて、楽しく、健康的におやつを食べましょう。



～休みの日に手作りおやつは、いかがですか！～

ヨーグルトゼリー

日中は暑いので、冷たいおやつもおすすめてです。
おやつでカルシウムをとりたいですね。

【材料】 (4人分)



粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
砂糖	30g
牛乳	100cc
ヨーグルト	200g
缶づめの果物 (みかん、黄桃等)	
缶づめの汁	大さじ2

【作り方】

- ① 水に粉ゼラチンをふり入れて、ふやかしておく。
- ② ボールに牛乳、ヨーグルト、缶づめの汁をあわせ、よくかき混ぜる。
- ③ ①のゼラチンを電子レンジで20秒位加熱して溶かす。ゼラチンが溶けたら、砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④ ②に③のゼラチン液を加えて、よく混ぜる。
- ⑤ 器に缶づめの果物を入れて、④を流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やして、できあがり。上にフルーツやジャムをのせてもいいですよ。

おからドーナッツ

給食で人気のおからドーナッツです。
揚げる時は、気をつけて下さいね。



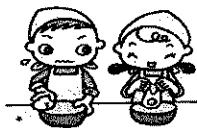
【材料】 (4人分)

小麦粉	80g
ベーキングパウダー	小さじ1
有塩バター	大さじ1
おから	70g
砂糖	大さじ3
卵	1/3こ
牛乳	大さじ1
サラダ油	適宜
揚げ油	適宜

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バターはレンジで5秒くらい加熱して、やわらかくしておく。
- ③ 砂糖とバターを白っぽくなるまでよく混ぜ合わせ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、牛乳をいれて混ぜる。
- ④ 小麦粉を加えてから、おからを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ボール型に形を整え、しばらく(15分位)おく。
- ⑤ 170℃位の油で揚げる。火が通り、浮いてきたらできあがり。

チーズおにまん



そろそろさつまいもがおいしい季節がやってきました。チーズでカルシウムがとれます。

【材料】

さつまいも	1本
ケーキミックス	200g
プロセスチーズ	30g
卵	1個
牛乳	200cc
アルミカップ	

【作り方】

- ① さつまいもは、小さめの角切りにし、水にさらす。チーズは角切り。(さつまいもは少しレンジにかけておくと蒸した時に早く火が通ります。)
- ② ケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ合わせ、①のさつまいも、チーズを混ぜる。
- ③ アルミカップに入れて、蒸す。