

# 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

## おやつの食べ方を考えましょう

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、おやつの食べ過ぎは、甘いものの油の多いもののとり過ぎになり、ご飯が食べられなくなったり、むし歯になりやすくなったり心配なこともあります。おやつの食べ方を考え、賢くおやつを食べましょう。

知ってる?

### 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、油で揚げてあるので、油の摂りすぎにつながります。

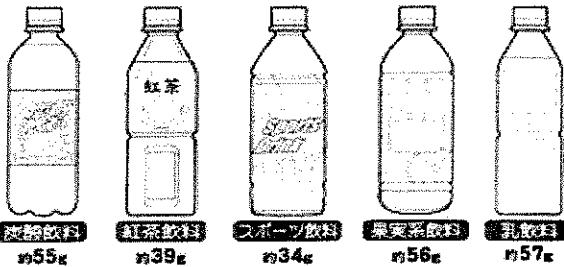


### クッキーやチョコレート

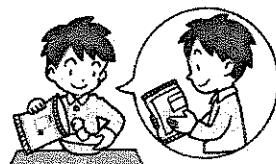
→砂糖と油の摂りすぎ注意  
甘いお菓子にはたくさん砂糖が入っています。また、バターなどが多く使ってあるため、油の摂りすぎにも注意しましょう。



### <ジュースの砂糖の量>



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。

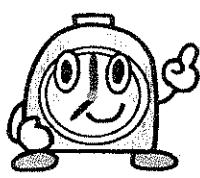


冷たいジュースは口当たりがよくておいしいですが、ジュースばかり飲んでいると、知らないうちに砂糖の摂りすぎになってしまいます。

### 【おやつを食べるポイント】

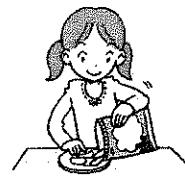
#### 食べる時間を決める

おやつのダラダラ食いは、食べ過ぎにつながります。また、ごはんの前にお菓子を食べると、ごはんが食べられない原因になります。  
おやつは時間を決めて食べましょう。理想はごはんの2時間前までには食べ終わることです。



#### 食べる量を決める

大きな袋を抱えてお菓子を食べていたら、つい食べ過ぎてしまった経験はありませんか。食べ過ぎを防ぐためには、一食分をお皿に移したり、小さい袋の物を買ったりするなどの工夫をしましょう。



#### 内容を考える

「おやつ」=「お菓子」ではありません。おやつは内容を考えて食べると、成長期に不足しがちな栄養を補うことができたり、噛む力を強くしたりすることができます。



噛む力を  
強くす

やくそく き 約束を決めて、たの

く、健康的におやつ  
たを食べま  
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

【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

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



### 【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 ポールに牛乳、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。

## あからドーナツ

【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

給食で人気のおからドーナツです。  
揚げる時は、気をつけて下さいね。



### 【作り方】

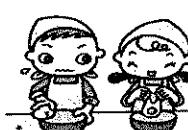
- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- ② バターはレンジで5秒くらい加熱して、やわらかくしておき。
- ③ 砂糖とバターを白っぽくなるまでよく混ぜ合わせ、溶き卵を少しずつ加えて混ぜ、牛乳をいれて混ぜる。
- ④ 小麦粉を加えてから、おからを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 170℃位の油で揚げる。火が通り、浮いてきたらできあがり。

## チーズあにまん



【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	



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。

### 【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。