

10月食育だより

間食（おやつ）の役割

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割があります。間食で好きなものを好きだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質、さらに糖分や塩分の摂り過ぎになる恐れがあります。

内容は、不足しがちな栄養素（カルシウム、食物繊維など）を摂ることができるよう考えて、時間と量を決めることが大切です。おすすめの間食は、乳製品、果物、野菜スティック、焼きいも、おにぎりなどです。

自分にピッタリの間食は？

夕食が早い人は

軽めにします。間食をたくさん食べると、夕食のときにおなかがすかず、必要な量（栄養素）をとることができなくなってしまいます。

塾や習いごとで夕食が遅い人は

出かける前におにぎりや野菜スープ、果物などの軽い食事をとります。帰ってきてから食べ過ぎるのを防ぎます。

スポーツをしている人は（補食）

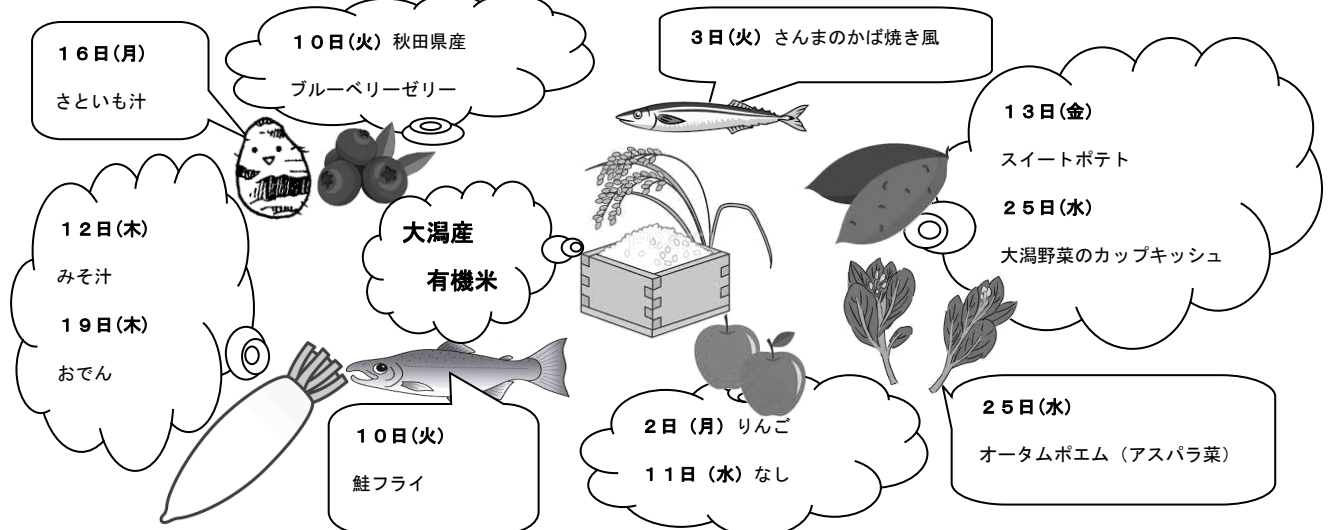
おにぎり、サンドイッチ、果物、ヨーグルトなどでエネルギーのほか、不足する栄養素を補うようにします。

間食3か条

1. 時間や量を決めて食べよう！
2. 不足しやすい栄養素を補おう！
3. 栄養成分表示を見て、脂質・糖質塩分のとり過ぎを防ごう！

秋の味覚を楽しみましょう！

10月も、旬&大湯村の食材を取り入れます。



給食レシピ スイートポテト

<作り方>

<材料 16個分>

- ・さつまいも 2本 (約500g)
- ・バター（無塩） 30g
- ・生クリーム 100ml
- ・グラニュー糖 70g
- ・卵黄 1個分
- ・卵黄（つや出し用） 1個分

- ① さつまいもは、皮をむいて、輪切りにして、水にさらして水気を切る。
- ② さつまいもをラップで包み、電子レンジで竹串が通るくらいまで加熱する。
- ③ ボウルにさつまいもを入れてつぶす。やわらかくしたバターを混ぜる。グラニュー糖を加えてよく混ぜ合わせる。生クリーム、卵黄を加え練る。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、生地を12~16等分にして成形（俵形）し、並べて卵黄（つや出し用）をぬる。（カップなどに入れて焼いてもOK）
- ⑤ 200℃に予熱したオーブンで20分焼く。

★給食では、マドレーヌ丸型のアルミカップに入れて焼きます。