

# 12月食育だより



## 上手にとろう 間食(おやつ)

次の4つに気を付けましょう！

### ◎ 量を考える

間食の量は、1日の総エネルギー量の10～15%の量が適当です。

(小学生は150～200kcalを目安に)

<p><b>スナック菓子</b></p> <p>例：ポテトチップス 1/2袋+お茶 (30g=1袋60gとして)</p> <p>166+0=166kcal (お茶あり)</p>	<p><b>パン類</b></p> <p>例：肉まん1個</p> <p>220kcal</p>	<p><b>ほかの菓子</b>※下にレシピあり</p> <p>例：かぼちゃもち2個+牛乳コップ1杯</p> <p>120+95=215kcal</p>
--	---	---

### ◎ 食べる時間を考える

食べる時間をきちんと決めて、食事が食べられないということがないようにします。



### ◎ 不足しがちな栄養素を補う

不足しやすいカルシウム、鉄、食物繊維、ビタミンなどが補給できる食品を積極的に取り入れます。

**ビタミン、カルシウム、食物繊維、鉄分**

<p>みかん1個</p> <p>45kcal ビタミンC</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>70kcal カルシウム</p>	<p>アーモンド小魚</p> <p>1袋8g 40kcal カルシウム</p>	<p>焼きいも</p> <p>1/2本 150kcal ビタミンC、食物繊維</p>	<p>バナナ</p> <p>1本 93kcal 鉄分、食物繊維</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	---	--	---

### ◎ 食品表示を見て選ぶ

市販品を選ぶときは表示を見て、原材料や栄養成分を参考にします。

### かぼちゃもち

1個あたり約60キロカロリー

<材料>8～10個分

- ・かぼちゃ 300g
- ・砂糖 10g
- ・片栗粉 40g
- ・塩 0.5g
- ・油またはバター 適量
- ★しょうゆ 15g
- ★みりん 15g
- ★酒 20g

<作り方>

- ① かぼちゃは皮をむき、1cmくらいのいちょう切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、レンジでやわらかくなるまで7～8分加熱する。  
★のしょうゆ、みりん、酒をまぜ合わせておく。
  - ② かぼちゃをつぶし、砂糖、片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
  - ③ ②を8～10個に分けて、丸めてつぶし、円形にする。
  - ④ フライパンに油を熱し、③を並べる。表面に焼き色がつくまで、両面を3～4分焼く。★を加えて、さっと煮からめる。
- ※②の作業は、厚手のビニール袋に入れて行うこともできます。袋の中で生地をこね、袋の中で生地をまとめ円筒形にして、袋から取り出して包丁で輪切りにします。また、ホットプレートを使うと、一度にたくさん焼くことができますよ。

