

# えはうだよ!

## 8月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和3年8月25日

ちゅういほう  
おやつ注意報!  
～ SOS ～

さとう  
砂糖  
Sugar

あぶら  
油  
Oil

しお  
塩  
Salt



## おやつをじょうずにとろう

### おやつやくわりの役割

おやつは、朝・昼・夜の3度の食事で足りない栄養素を補うのが役割です。

おやつは、朝・昼・夜の3度の食事をきちんと食べていれば、毎日必ず食べなければいけないものではありません。



この3つをとりすぎると太りやすくなったり、むし歯になりやすくなったり疲れやすくなったりします。とりすぎには、注意しましょう。



### おやつめやすの目安



ごはんかるく1杯(120g)

200kcal (キロカロリー) くらいまでといわれています。

茶碗に、ごはんかるく1杯(120g) くらいのエネルギーです。



チョコレート(1枚70g)  
約400kcal



ポテトチップス(1袋60g)  
約332kcal



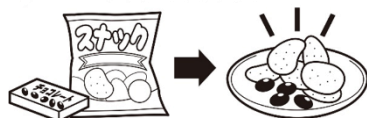
アイスクリーム(1個100g)  
約200kcal



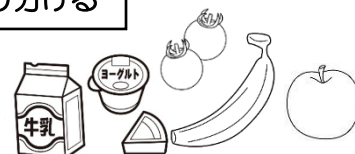
バナナ(1本100g)  
約86kcal

量・時間・組み合わせを

考えて食べよう。



食べる分だけ取り分ける



くだものややさいなど  
もおやつになります

時間を決めて食べる

## おやつレシピの紹介

### かわりピザ

(材料)

- ・ギョーザの皮
- ・ツナ(缶詰め)
- ・コーン
- ・ピーマン
- ・ピザソース
- ・チーズ(細切り)

(作り方)

- ① ギョーザの皮にピザソースをぬり、具を適量のせる。
- ② オーブントースターで、カリッとするまで焼く。

(5分程度)

～できあがり～



### 【給食もおやつの参考に】

給食には、ういろう、プリン、クラフティ、スイートポテト、大学いも、焼きかぼちゃ、焼きじゃが、変わりピザ、みたらしだんご、きな粉もちだんご、などおやつとして手作りでできるものが色々あります。作り方は、大阪市教育委員会のホームページに載っていますので、そちらを参考にぜひうちでも作ってみてください。

<https://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000010100.html>