

# えいようだより 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

## おやつをじょうずにとろう

### おやつの役割

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。

### おやつの目安



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)



ポテトチップス(1袋60g)



バナナ(1本100g)

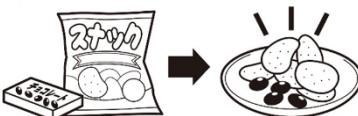
約400kcal

約332kcal

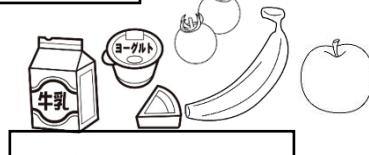
約200kcal

約86kcal

りょう量・じかん・組み合わせを  
かんがえて食べよう。



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



じかんをきいて食べる

### おやつ注意報! ～SOS～

さとう  
砂糖  
Sugar

あぶら  
油  
Oil

しお  
塩  
Salt



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。



### おやつレシピの紹介

#### かわいいピザ

(材料)

- ・ギョーザの皮
  - ・ツナ(缶詰)
  - ・コーン
  - ・ピーマン
  - ・ピザソース
  - ・チーズ(細切り)
- \* すきな具でOK

(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、大學いも、焼きかぼちゃ、焼きじゃが、変わりピザ、みたらしだんご、きな粉よもぎだんご、などおやつとして手作り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おうちでも作ってみてください。

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