

# 食育通信

令和4年7月  
湯沢市子ども未来課



## 子どものおやつ

おやつには子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、食べ過ぎや不規則な食べ方は子どもの健康状態に大きな影響を及ぼすため注意が必要です。暑さが厳しくなるこの時期はアイスやジュースなど冷たいおやつが多くなりがちですが、元気に過ごすためにおやつについて見直してみましょう。

### 🍌 おやつのポイント 🍌

- ①規則正しく、なるべく同じ時間に食べましょう。
- ②食べ過ぎないように1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。
- ③時間を決めて、遊びとおやつをしっかり分けましょう。
- ④食事に影響がないように、消化の良いものを選びましょう。  
水分と組み合わせて芋類・炭水化物・果物がおすすめです！

### おやつをダラダラ食べていると…



1日1回のおやつでエネルギー約200kcalが適当です。塩分の摂り過ぎにも注意して市販のおやつを食べるときは栄養表示を確認してみましょう。



りんご 300g  
1個 180kcal



パピコ チョココーヒー  
1袋 174kcal



プッチンプリン  
1個 250kcal



薄皮クリームパン  
2個 194kcal

裏面 レシピ紹介

# 親子で作ろう 簡単おやつレシピ

## 水切りヨーグルトでさっぱり フルーツサンド

【材料（2人分）】 8枚切り食パン2枚  
イチゴ2個 バナナ1本 はちみつ 大さじ2  
プレーンヨーグルト200g

【作り方】

1. ヨーグルトはボールにザルを重ね、ペーパータオルを敷いて水切りをする。重しをおいて冷蔵庫で30～40分置く。
2. イチゴは縦半分に、バナナは4等分に切る。
3. 水切りしたヨーグルトを食パンに塗る。
4. 食パンにイチゴとバナナを並べる。
5. さらにヨーグルトを塗り食パンを重ねラップで包んで冷蔵庫で少し置く。
6. ラップをとり食パンの耳を切り落として対角線状に切る。盛り付けて上からはちみつをかけて出来上がり。

1人当たり栄養価  
エネルギー：230kcal たんぱく質：7.1g  
脂質：4.5g 食塩相当量：0.5g

ちなみに…  
水切りしたヨーグルトの  
余った水分は活用できます！

★牛乳と割って ★肉を漬けると  
飲むヨーグルト風に やわらかく

★カレーやスープに  
入れてコクアップ



はちみつや黒糖を使うと  
砂糖より血糖値の上昇が  
緩やかになります

## ひんやり美味しく栄養補給 黒糖きなこわらび餅風

【材料】 片栗粉50g 黒糖40g 水150ml きなこ40g

【作り方】

1. 鍋に水、片栗粉、黒糖を入れ中火にかけて溶かす。
2. 粉が溶けたら弱火にし、半透明になるまでよく混ぜる。
3. 火を止め、水で濡らしたスプーンで一口ずつすくって冷水におとす。
4. 冷めたらしっかり水気を切りきなこをまぶして盛り付ける。

1人当たり栄養価  
エネルギー：209kcal たんぱく質：8.5g 脂質：5.2g 食塩相当量：0g

【次号のお知らせ】

次回は12月発行予定です。  
テーマ「免疫力をつけよう」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。

