

食育通信

令和4年7月
湯沢市子ども未来課



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。

裏面 レシピ紹介



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

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。



食育通信

令和4年12月
湯沢市子ども未来課

寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行しやすい季節となりました。
冬休み前に食生活を見直し、ウイルスに負けない健康なからだづくりをしましょう。

免疫力を高める栄養素



たんぱく質

免疫細胞をつくる主成分。
基礎体力がつき、感染症の発症予防になる。

肉、魚、たまご、大豆製品、牛乳などに多く含まれています。

ビタミン^{エース}ACE

からだの抵抗力を高める3つのビタミン

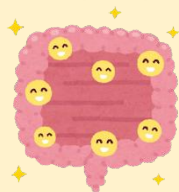
ビタミンA…豚肉、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜 など*
ビタミンC…果物（柑橘類）、赤・黄ピーマン、ブロッコリー など*
ビタミンE…たまご、さけ、植物油、かぼちゃ など



腸を元気にしよう！

腸には免疫細胞が集中しており、腸内環境を整えることが
免疫力を高めることにつながります。

善玉菌を増やす



善玉菌は免疫機能を高めます。
善玉菌が増えると腸の活動が活発
になり腸内環境が良くなります。

悪玉菌を増やさない



脂質中心の食事、不規則な生活、スト
レス、便秘などによって悪玉菌が増え
ていきます。悪玉菌が増えると免疫力
が低下し、感染症になりやすかったり
生活習慣病になったりします。

善玉菌を含む食品【ビフィズス菌、乳酸菌】
…ヨーグルト、発酵食品（納豆、味噌 など）

善玉菌を増やす食品【オリゴ糖、食物繊維を含むもの】
…大豆、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、いも類、きのこ など

裏面もあります→

免疫力を高めるポイント

★生活リズムを整える

★バランス良く食べる

★からだを温める

★適度な運動をする

★免疫力を高める栄養素をとる



免疫力UPレシピ

鶏団子の味噌クリーム煮

【材料】4人分

鶏団子…鶏ひき肉：200g 酒：大さじ1 片栗粉：大さじ1
長ネギみじん切り：1/4本分 おろししょうが：3g 塩：少々
にんじん：40g 小松菜：40g しめじ：30g
バター：10g 小麦粉：大さじ2 水：3カップ 味噌：25g
牛乳：100ml 塩こしょう：少々

【作り方】

1. 鶏団子の材料を合わせ、よく練る。
2. にんじんは乱切り、小松菜は3cm幅に切る。
しめじは石づきをとってほぐす。
3. 鍋にバターを溶かし、にんじん、小松菜、しめじを炒める。
4. ふるった小麦粉、水を加えて煮る。
5. 鶏団子をスプーンですくって丸くまとめ、煮立った煮汁に入れていく。
6. 鶏団子に火が通ったら味噌、牛乳を加え弱火で少しとろみがでるまで煮る。
7. 塩こしょうで味を整える。



しょうがや味噌、根菜は
からだを温めます。
市販の肉団子を使用
してもOK！

1人当たり栄養価

エネルギー：179kcal たんぱく質：11.5g 脂質：8.2g 食塩相当量：1.1g

【次号のお知らせ】

次回は3月発行予定です。
テーマ「バランスの良い食事」

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。



食育通信

令和5年3月
湯沢市子ども未来課

バランス良く食べよう

お子さんの食事の栄養バランスはどうですか？5つの大切な栄養素をバランスよくとることで、体をよりよく成長させることができます。

5大栄養素	多く含まれる食品
たんぱく質	魚、肉、卵、大豆製品
脂質	魚や肉の脂身、食用油
炭水化物	ごはん、パン、麺
ミネラル	野菜、海藻、きのこ、乳製品
ビタミン	野菜、果物

からだをつくる

エネルギーの
もとになるからだの調子
を整える

給食はバランス食の見本

毎日食べている給食には、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物などの料理グループがそろっています。5つの料理グループをそろえると必要な栄養素もバランスよくとることができます。



長期休み期間も給食の献立を参考にバランスの良い食事を心がけましょう。

しらす海苔トースト

【材料】1人分

食パン：1枚 しらす干し：10g キャベツ：10g
バター：5g とろけるチーズ：1枚 焼き海苔：1/4枚

【作り方】

1. キャベツを千切りにする。
2. 食パンにバターを塗る。
3. キャベツ、しらす、チーズをのせて焼く。
4. 海苔をちぎってのせて完成。

1人当たり栄養価

エネルギー：250kcal たんぱく質：14.5g 脂質：8.1g
カルシウム：190mg 食物繊維：1.9g 食塩相当量：1.8g

しらすでカルシウム補給！
忙しい朝でも手軽に
栄養をバランスよく
とることができます



子どもの肥満に気を付けましょう

肥満と判定される子どもは年々増加しており、湯沢市でも小学生男子で18%、女子で15%の子どもが肥満であると判定されています。子どもの肥満は大人になっても移行するケースが多く、将来、生活習慣病になりやすいことがわかっています。さらに体型にコンプレックスを抱えたり、運動が嫌いになったり精神面にも影響し、だんだん改善が難しくなっていきます。肥満になりやすい生活をしていないか見直してみましょう。

注意

太りやすい食習慣

早食い 脂肪分・糖分の摂りすぎ 朝食欠食
栄養バランスの偏り 夜間や不規則に食べるおやつ
ジュースやスポーツ飲料の習慣的な摂取



規則正しい生活リズム、
栄養バランスの良い食事を心がけましょう

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。

