

# もいもり げんき



## 間食(おやつ)の役割を考えよう

間食は食事で不足する栄養素をおぎなう役割がありますが、三食で栄養をしっかりととれていれば問題ありません。

また、間食で好きな物を好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや糖分などのとり過ぎの原因にもなってしまいます。

間食は普段不足してしまいがちな栄養素を考えてとるようにしましょう。

不足しがちな栄養素

・カルシウム ・ビタミンD ・食物繊維 ・鉄分



おすすめの食材

・カルシウム→しらす干し

・ビタミンD→秋鮭

・食物繊維→きのこ、さつまいも

・鉄分→千んげん菜、いわし

調理法→炊き込みごはんにして、おにぎりなどで間食で食べると食べ過ぎも防げます  
さつまいもはふかしてそのままがおすすめです！

## 自分にぴったりの間食は？



・夕食が早い人

軽めに食べて、夕飯に支障が出ないようにしよう

・習い事などで夕食が遅い人は  
出かける前におにぎりや野菜スープなどの  
軽い食事をとり、帰ってから食べ過ぎるのを  
ふせぎます。

・スポーツをしている人

主食のご飯をしっかり食べ、間食は三食で  
足りない栄養素を補うようにします。

果物や乳製品がおすすめ。


### 間食3カ条

1, 時間や量を決めて食べよう

2, 不足しやすい栄養素を補おう

3, 栄養成分表示を見て、脂質・糖質  
塩分のとり過ぎをふせごう

## 空弁のお弁当ってどんなの??

空弁当の詰め方 (目安) 

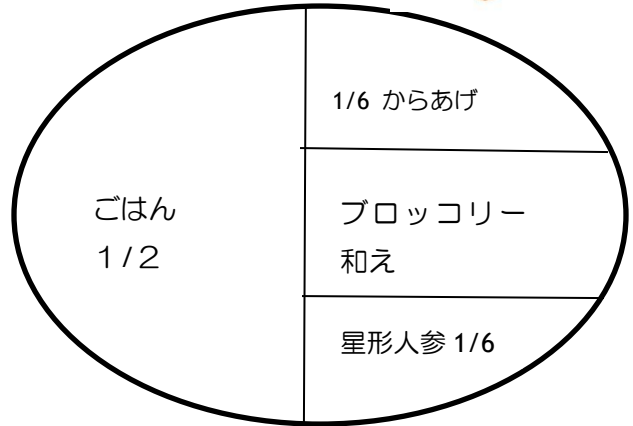
お弁当の容積 (ml) とエネルギー (kcal) は大体同じです!

メニュー ご飯  
からあげ  
ブロッコリーの和え物  
星形人参

主食は 1/2

主菜は (タンパク質) は 1/6

副菜は (野菜)  $1/6 \times 2 = 2/6$



## 10月は熊本県の郷土料理です!

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| • 高菜めし          | おやつ           |
| カジキの香味焼き        | • いきなり団子風蒸しパン |
| • <u>ちくわサラダ</u> |               |
| • 味噌汁           |               |



今月はちくわサラダのレシピを紹介します!  
おうちでは余ってしまったポテトサラダや、  
お惣菜で買ってきたものを使うと  
時短料理にもなりますね★  
今回保育園ではポテトサラダを作り、  
一本ずつつめて揚げていきます!



### 材料

• ちくわ 2本 • ポテトサラダ 130g • 天ぷら粉 40g • 水 50ml • 揚げ油 適量

### 作り方:

- ① ちくわは縦に切り込みを入れ、間にポテトサラダを詰める。
- ② ボウルに天ぷら粉、水を入れて混ぜ合わせて、①をくぐらせる。
- ③ 揚げ物用の鍋に揚げ油を注ぎ、170度に熱する。②を入れてカリッとするまで揚げたら、完成!