

栄養士だより

Vol.30
冬号

< 発行 >

筑紫野市総合保健福祉センター「カミーリヤ」

健康推進課 管理栄養士

平成 29 年 12 月 1 日

【お問合せ先】(092) 920 - 8611



テーマ：子どもの「おやつ」



過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

皆さんのご家庭ではどのようなおやつを食べていますか？
子どものおやつと大人のおやつは目的が違います。今回は子どものおやつについて考えてみましょう！

筑紫野市栄養士だより

検索

子どもにとっておやつは「第4の食事」です！

子どもは胃が小さく、3回の食事では一日に必要な栄養をとることが出来ません。1日に必要な栄養を十分にとる為におやつが必要となります。そのため、おやつはお菓子ではなく「**第4の食事**」と考えましょう。また、日中元気に活動している体をやすめたり、食べることを楽しいと感じる大切な役割もあります。

栄養補給



こころとからだの
リフレッシュ



食育の場



量と時間を決めよう

量

1日に必要な総エネルギー
の約10～20%が目安です。

	エネルギー
1～2歳	90～180kcal
3～5歳	120～250kcal



時間

食事時間の2時間前
までにしましょう♪

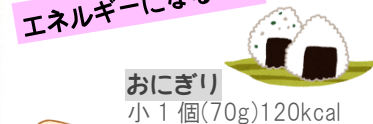


	回数	例
1～2歳	2回(午前と午後)	10時・15時
3～5歳	1回(午後)	15時

オススメのおやつは何！？

子どものおやつには、不足しがちな栄養を補う役割があるので、甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、その日足りないと感じた栄養素を含むものも取り入れるようにしましょう。

エネルギーになるもの



おにぎり
小 1 個(70g)120kcal



パン
食パン 6 枚切り 1 枚 158kcal
ロールパン 1 個 95kcal

サンドイッチなどもオススメです。
※菓子パンには注意しましょう。



さつまいも
中 1/2 個(80g)105kcal

ミネラルやビタミンの補給



小魚
いりこ 10 尾 約 30kcal



乳製品

牛乳：子ども用コップ 1 杯(100ml)64kcal
ヨーグルト・無糖：(100g)62kcal
プロセスチーズ：1 個(20g)68kcal

果物

りんご：中 1/4 個
みかん：中 1 個
バナナ：中 1/2 個
など etc...

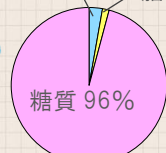
ワンポイント！

市販のお菓子を食べる場合には、**栄養成分表示**をみて適量を器にとりわけるときの工夫をしましょう♪



市販のお菓子は要注意！市販のお菓子は、砂糖や油が多くエネルギーが高いため注意しましょう。

たんぱく質 3% 脂質 1%

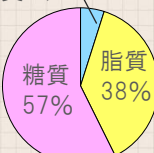


果汁入りアイス1本
約 100kcal

ほとんどが糖質です。
スティックシュガー
(1 本 3g)で砂糖の量を表すと、なんと約6本分!!!!!!



たんぱく質 5% 脂質 38%



ポテトチップス1袋
約 350kcal

じゃがいもを油で揚げており、1袋に1日の脂質の1/2以上も入っています！とりわけて食べましょう。



旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



青のりとしらすのポテト焼き

【材料】(1人分・66kcal)

じゃがいも … 1/3 個(50g)	片栗粉 …… 小さじ 1
青のり …… 少々	油 …… 少々
しらす干し … 小さじ 2	

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてつぶし、青のり、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ② ボウルに①としらす干しを入れて混ぜ合わせ、平たい丸型にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き色がつくまで両面焼く。

じゃが丸みたらし

【材料】(4 個分・71kcal)

じゃがいも … 1/3 個(50g)	A	砂糖 …… 大さじ 1
片栗粉 …… 小さじ 1		しょうゆ …… 小さじ 2
塩 …… 少々		片栗粉 …… 小さじ 1/6
		水 …… 小さじ 1

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉と塩を加えて混ぜて 4 等分にして平たく丸める。
- ② 鍋に A を入れて温め、①を絡める。
- ③ ②を串に刺す。
※青のりやきざみ海苔をふりかけても良いですね。

ポテトチップス

【材料】(1人分・76kcal)

じゃがいも … 2/3 個(100g)
塩 …… 少々

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、(スライサーや包丁で)スライスする。
- ② 耐熱皿にオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないように並べ塩をふる。※目安は 500wで約 9~10 分、600wで約 5~6 分、700wで約 4~4.5 分
- ③ 見た目がパリッとなったら出来上がり。※青のり、粉チーズ、カレー粉などもオススメです。出来立ての熱いチップスと一緒にビニール袋で振り混ぜましょう。

ポンデケーキ

【材料】(4 個分・219kcal)

じゃがいも … 1/2 個(70g)	A	強力粉 …… 大さじ 3
にんじん …… 5g		粉チーズ …… 大さじ 1
レーズン …… 8 粒		油 …… 小さじ 1/4
		溶き卵 …… 1/5 個程

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でてつぶし、A を入れ混ぜ、粗みじん切りにしたにんじん、レーズンを加えてさらに混ぜる。
- ② ①を 4 等分してそれぞれ丸める。
- ③ 180℃に熱したオープンの天板に、アルミホイルを敷き、②を並べて 15~20 分焼く。※オーブントースターでも作れますが、全体がきつね色になるまで焼きましょう。

じゃがいも

旬：9~11月



男爵：ホクホクした粉質。粉ふきいもやマッシュポテト、コロッケ向き。



メークイン：果肉はきめが細かく粘質。煮崩れしにくいので、スープや炒め物、煮物向き。

抗酸化作用のあるビタミンCや体内の塩分調整に役立つカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富。じゃがいものビタミンCは加熱に強いのが特徴です。★じゃがいもの芽や皮が緑色になっている部分には、ソラニンという毒素が含まれているので、調理の際にはきちんと取り除きましょう。

選び方：◎皮がなめらかで、重量感があるもの。発芽前の芽(くぼみ)が多いものが良いです。

保存方法：新聞紙に包むか、紙袋に入れて口を開けたまま、涼しい場所に置きましょう。1カ月ほど保存出来ます。※泥つきのものは、保存性が高いです。