

# 子どもの食育「おやつ工夫」

## おやつは何のために食べるの？

食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的。でも、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。場合によってはもつと間が開くこともあるでしょう。このような時は、軽めのおやつをとることをおすすめします。おやつは“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

一方、おやつはとり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまう。かえって夜遅くにお腹がすいて「つい夜食を食べちゃった…」ということになれば、翌朝の食欲にも影響するでしょう。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

## おやつの食べ過ぎに注意して！

おやつという甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思いつくかべる人も多いかもしれませんが、でも、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみ的一部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。とはいえ、お菓子やジュースも楽しみたいですよ。大切なのは食べ過ぎないことと時間を決めて食べること。食事のリズムやバランスをくずさないよう気をつけて、一日200kcal(キロカロリー)以内を目安にしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが書かれたものが多いので、表示見て、食べ過ぎていないかチェックしましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにもなるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいでしょう。



また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。

【参考】果物 50kcal(キロカロリー)の目安(上手に組み合わせて食べましょう。)



もも：1個　みかん：1個　りんご：半分　なし：半分　ぶどう：半房　かき：1個

(参考 農林水産省 子どもの食育「おやつの意味を知りましょう」)

# 食生活改善推進員と保護者のおやつ作り教室

令和5年3月10日  
天草市立栖本小学校

## テーマ「家庭でできるお米を使った脂質の少ない間食」

- ◎児童の間食の基準である200kcal以内のおやつのお作り方と量の目安を知る。
- ◎栖本小5年生が育てたお米や地域の食材を使い、地元のお食について理解を深める。
- ◎食改さんと保護者との交流を通して、地域と学校・家庭との連携を図る。



### 【お米せんべい】～あまったご飯をレンジでチン!コンロを使わない簡単おやつ!～

- ・炊いたご飯…80g (2枚分: 1枚あたり40g) 1枚67キロカロリー
- ・味をつけるもの ○まぜこみわかめ(ちりめん)…大さじ1/2、ごま…大さじ1/2
- ※2種類 ○すきやきのタレ…大さじ1/2、ごま…大さじ1/2

他にも、スープの素、チャーハン用の素を活用したり、カレーパウダー、ブロッコリーパウダー、チーズなどの調味料を使ったりすると

アレンジの幅が広がります!

- 1, ごはんにそれぞれ味をつける。
- 2, オーブンシートを中心にご飯をのせたら、さらに上からもう1枚オーブンシートをかぶせ、麵棒や缶などを使って薄くのばす。※直径25cmを目安に
- 3, 上のオーブンシートを優しくはがす。※捨てずにとっておく
- 4, お皿の上にキッチンペーパー、オーブンシートがついたご飯の順で乗せ、レンジで500w、3分加熱する。※キッチンペーパーが水分を吸ってパリパリになる
- 5, 裏返して500w、1分加熱し、様子をしながら焦げないように調整する。



### 【ご飯だんご】～ご飯があつという間におもちに変身!アレンジ自由自在な和菓子～

- ・炊いたご飯…100g (4個分: 1個あたり25g)
- ・砂糖…小さじ1
- ・味をつけるもの ○みたらし(12個分) 1個51キロカロリー  
こいくちしょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ2、片栗粉…大さじ1、水100ml
- ※2種類 ○揚げないごまだんご(1個分) 1個93キロカロリー  
あんこ…10g、ごま…適量

1, 袋にご飯と砂糖を入れ、粘り気が出るまで手で揉む。

3, 一口大(25g)にラップで丸める。

○みたらし→合わせた調味料で片栗粉を溶き、煮詰める。だんごにたれをからめる。

○揚げないごまだんご→ごまはフライパンで油を引かず炒り、あんこはラップで丸めておく。ごはんをラップの上でできるだけ平たく伸ばして、その上にあんこを乗せ、包むように形を整える。バットにごまを広げ、だんごをコロコロ転がして表面にごまをまぶす。



★POINT★残りご飯を使うときは、レンジで水を加えてチンするとご飯がつぶれやすくなる。