

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年2月22日 No. 18
文責：内野



TPC でチャレンジクッキング放映中 (すこやか委員会) 2月23日まで (再放送3月2日～)

みなさんはどんなおやつを食べていますか？

今回のチャレンジクッキングで紹介するのは「手作りおやつ」です。

高森町の栄養士・栄養教諭の先生方が、「簡単につくれて、おいしいおやつ」のレシピを
考えてくれました。

みなさんに、おやつの摂り方もぜひ考えてみてねという思いも込められています。

レシピは裏に載せていますので、ぜひ作ってみてくださいね。

手作りおやつの良いところ

- ★市販のものよりカロリーを抑えたり、
砂糖の量を調整しやすいので健康的。
- ★一緒に作ると楽しい。



おやつとは

食事と食事の間に食べるものを言います。

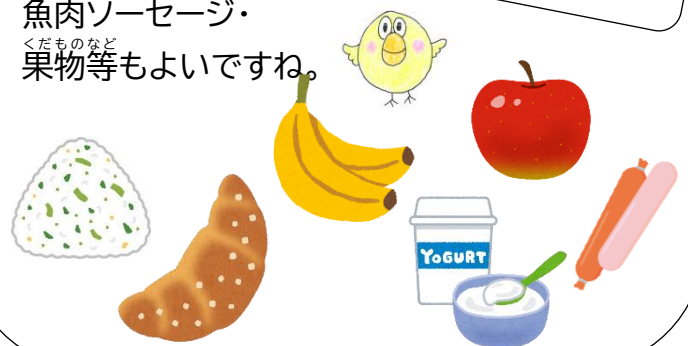
1日3度の食事では補いきれなかったエネルギーを補給する役割があります。

必ずしも「お菓子」ではないのです。

食事の一部として考えてみましょう。

おにぎりやパン
ヨーグルト・
魚肉ソーセージ・
果物等もよいですね。

不足しやすい栄養素
鉄・カルシウム・ビタミン



望ましいおやつのカロリーは？

学童期: 200kcal前後

お菓子を買った時は成分表を見てみ
ましょう。カロリーのとりすぎに注意し
ましょう

15kcalなら少ないね！

あれ？

1粒って書いてあるよ

良いところに気づいたね！

栄養成分表示 (1粒標準 3.5g あたり)	
エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.048g
脂質	0.21g
炭水化物	3.2g
食塩相当量	0.0018g

3年生は6月の歯の勉強の時に
歯に良いおやつを勉強して
1週間のおやつチャレンジ
をしましたね。





もちもち豆腐わらび餅

じゅんぴするもの(3人分)

- ・絹ごし豆腐 300g
- ・片栗粉 大さじ4
- ・砂糖 大さじ1
- ・きな粉 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

カルシウムと鉄分を簡単に
とることができるよ



◎ざいりょうはおうちのひとにじゅんぴしてもらってね

つくってみよう!



- ① ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡だて器で滑らかに潰す。
- ② ①にA片栗粉大さじ4、砂糖大さじ1を入れ、泡だて器で混ぜる。
- ③ 600Wの電子レンジで2分加熱する。
加熱後、泡だて器でよく混ぜる。
さらに600Wの電子レンジで2分加熱し、再び泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 耐熱の保存容器に3を入れ、粗熱をとる。
粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 保存容器から取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ きな粉大さじ1、砂糖大さじ1をまぜ、⑤にまぶし、お皿に盛り。



つくりはじめるまえ・いただきますのまえに、てあらいを

ごま入リスノーボール

じゅんぴするもの(10個分)

- ・小麦粉 大さじ5
- ・砂糖 大さじ2~3
- ・ごま(白でも黒でも可) 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2



◎ざいりょうはおうちのひとにじゅんぴしてもらってね

味をかえてアレンジもできます

～おすすめの味～

- ・ココア
- ・抹茶
- ・きなこ



つくってみよう!

つくりかた

- ① 油以外のすべての材料を、ビニール袋に入れ上下にシャカシャカ撻ってよく混ぜる。
- ② ビニール袋の口に油を加えももみとしかり混ぜ合わせたら、袋から少しづつ取り出して手で丸めてレンジ可能なシートに並べる。
- ③ ラップをかけずにレンジ500W2分20秒(600Wであれば2分)加熱。



つくりはじめるまえ・いただきますのまえに、てあらいを

ボリューム満点!腹持ちバツグン!

バナナケーキ

じゅんぴするもの(4人分)

- ・ホットケーキミックス粉 200g
- ・牛乳 100ml
- ・卵 1個
- ・バナナ 2本
- ・チョコチップ 大さじ2



バナナには、カリウムが
たっぷりふくまれているよ



◎ざいりょうはおうちのひとにじゅんぴしてもらってね

つくってみよう!



つくりかた

- ① バナナ1本を、手袋を付けて手でつぶし、油いた卵と牛乳を合わせる。
- ② ①に、ホットケーキミックス粉、チョコチップを加えてよく混ぜる。
- ③ バナナ1本をキッチンばさみで切り、炊飯器にしき、②を加える。
- ④ 早炊きをする。



つくりはじめるまえ・いただきますのまえに、てあらいを

「チャレンジクッキング作ってみたよ」写真大募集

いただいた写真・感想は校内で掲示します。

★ドライブ→生徒用→「Qチャレンジクッキング作ってみたよ」のフォルダへ

★作ってみた感想・食べてみた感想もお待ちしています。(右のQRコードから)

