

いよいよ夏休みです。暑さに負けない元気な体をつくるには、まず朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べることが大切です。そして、その3回の食事だけでは足りない栄養やエネルギーを補ってくれるのが、おやつ、つまり「補食(ほしょく)」です。心も体も喜ぶおやつの食べ方を考えてみましょう。

おやつを楽しむための「3つのポイント」

何を食べる？

おやつには、エネルギーや食事だけでは不足しがちな栄養素を多く含む食べ物を選びましょう。朝・昼・夕の食事で栄養がしっかり摂れていれば、毎日食べる必要はありません。

◆エネルギーを補う

おにぎり、パン、いも、バナナなど

◆不足しがちな栄養素を補う

ビタミン類・・・果物、とうもろこし、ナッツなど

カルシウム・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚など



夕食が遅くなるときは、お菓子よりおにぎりやパンなどエネルギーやたんぱく質が摂れるものがおすすです！



どのくらい食べる？

1日200kcal(キロカロリー)程度を目安にしましょう。市販のお菓子や飲み物を選ぶ際は、「栄養成分表示」を確認して、食べる量を調整しましょう。



200キロカロリーの目安



ポテトチップス
(60g) 約1/2袋



チョコレート
(1枚50g)
約1/2枚



アイスクリーム
小1個



おにぎり
1個

50キロカロリーの目安



クッキー
(10g)
1枚



ミックスナッツ
10g



ヨーグルト
80g



バナナ
1/2本

食べ過ぎを防ぐために…

- ◆食べる量を決めて、お皿やコップに取り分けて食べましょう。
- ◆よくかんで食べましょう。
- ◆つい食べ過ぎてしまったら、次の日のおやつで調整しましょう。



いつ食べる？

おやつの時間は、次のごはんをおいしく食べるため、食事の2時間前までにしましょう。

また、時間を決めない「だらだら食べ」や、テレビを見ながらの「ながら食べ」は、肥満や虫歯の原因になるためやめましょう。

裏面では、「レモンを使った手作りおやつ」のレシピを紹介しています。ぜひご家庭で作ってみてくださいね。



夏休みに作ってみよう！！

れもんピザ

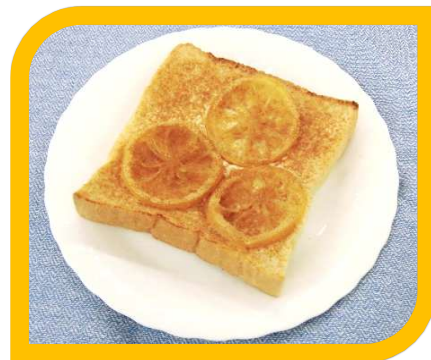


作り方

材料（4人分）

	食パン（8枚切り）	4枚
	きな粉	小さじ4
A	レモン（うすく切る）	1個
	はちみつ	小さじ4
	レモン汁	小さじ4
	ヨーグルト（プレーン）	大さじ6
B	はちみつ	大さじ2
	レモン汁	小さじ2

- ① 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱をする。（600W 1分30秒）
- ② 容器にBを入れ、よく混ぜる。
- ③ アルミホイルを敷いた天板に食パンをのせ、②をまんべんなく塗り、①を並べ、きな粉をふりかける。
- ④ オーブントースターで7分焼いて完成。



さっぱりレモン牛乳プリン

材料（4人分）

A	ゼラチン	10g
	牛乳	大さじ4
B	牛乳	400ml
	砂糖	大さじ6
	生クリーム	100ml
C	レモン（薄い輪切りにして4等分に切る）	1個
	砂糖	大さじ8
	はちみつ	大さじ4
	水（レモンがかぶるくらい）	適量

作り方

- ① ボウルにAのゼラチンを入れて牛乳でふやかしておく。
- ② 耐熱容器にBを入れ、よく混ぜ合わせ、電子レンジで温める。
- ③ ②に①を加え、よく混ぜたら生クリームを加え混ぜる。
- ④ ③を容器に移して、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 鍋にCを入れ、中火で皮がやわらかくなるまで煮て、冷ましておく。
- ⑥ 固まった④に⑤をのせたら完成。



米粉で作るレモンバームクーヘン

材料（4人分）

A	米粉	50g
	砂糖	40g
	ベーキングパウダー	2g
	たまご	1個
	サラダ油	小さじ4
	牛乳（または豆乳）	小さじ4
	バター（溶かす）	15g
	レモン汁	小さじ1
	油	適量

作り方

- ① ボウルにAを入れて混ぜる。
- ② ①にたまごとサラダ油を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②に牛乳、溶かしたバター、レモン汁の順で入れ、混ぜる。
- ④ フライパンに油をひき、③をうすく広げ入れ中火で焼く。
- ⑤ 全体にプツプツしてきて焼き色がついたら裏返す。
- ⑥ ⑤の上に③をうすく広げ入れ、裏返す。
- ⑦ ③がなくなるまで⑥を繰り返す。
- ⑧ 正方形に切り、盛り付けて完成。



※ 広島県教育委員会「ひろしま給食100万食メニュー」のレシピを参考に、一部アレンジしています。

※ 1歳未満のお子様には、はちみつを与えないでください。

掲載レシピの一部は、
Instagramで作り方を動画配信
しています。ぜひご覧ください。

福山市学校給食【公式】

検索



FUKUYAMA_KYUSHOKU

