



こんにちは。みなさんいかがお過ごしですか??ひとりの時間の過ごし方はいろいろあります。読書、ゲーム、勉強、筋トレ・・・残り少ない自由時間を有意義に、そして時間を大切にすごしてください。

今日はおやつについてです。今ホットケーキミックス、バターなど手に入りやすいですが簡単に作れるものを紹介するのでぜひ作ってみてください♪

3

おやつ何食べちよるん??

みなさんはおやつを毎日食べますか?? 何気なく食べているおやつですが、これからはちょっと意識しておやつを食べてください。ご存じのとおり、おやつには**多くの砂糖**が使われています。食べ過ぎは、**虫歯の原因**、**肥満の原因**になること、甘いものを食べなければ落ちつかなくなるなど**依存すること**もあります。食べてはいけないのではなく“**どのように食べるか**”が大切です。

おやつを食べるときの工夫

振り返ろう

自分の1日

毎日元気に過ごすためには、**朝・昼・夕食の3食を規則正しく食べる**ことが大事です。そのうえで、おやつは食事と食事の間の補食であり、ごはんの代わりに食べるものではありません。みなさんはどのようにおやつを食べていますか??

時間と、量を決めよう



おやつを食べ過ぎると、夕食のときに必要な栄養素をとることができなくなります。

基本的には1回のおやつは**200kcal**にとどめて、ダラダラ食べるのではなく、時間と量を決めて食べましょう!!



夕食が遅くなるときは腹持ちのいいものを選ぶ



習い事や塾等で夕食が遅くなる場合は、おにぎりや野菜スープなど軽い食事を心がけましょう。

腹持ちもよく、夜の食べ過ぎを防いでくれます。



体を作りたいときは栄養素を考えて食べよう



運動量の多い人は、エネルギーを必要としているので主食のご飯を中心にしっかり食べましょう!!

おやつは果物、乳製品など栄養を補うものを選びましょう!!



おやつレシピ

『バナナマフィン』

<材料> 6個分

- ・バナナ 2本
- ・砂糖 70g
- ・バター or マーガリン 60g (※溶かしておく)
- ・HM 200g
- ・卵 1個
- ・カップ 6個

※HM

→ホットケーキミックス

<作り方>

- ①ボールにバナナを入れて泡だて器でつぶす。
- ②卵、砂糖、バターを加えて混ぜて、HMをいれてさらに混ぜる。
- ③カップに生地を入れて180度に余熱したオーブンで30分焼く。



今晚のおかず給食レシピより

『豚のスタミナ揚げ』

<材料> 4人分

- ・豚もも 角切り 240g
- ・片栗粉 適量
- ・醤油 13g
- ・みりん 5g
- ・砂糖 8g
- ・しょうが 0.8g
- ・にんにく 0.8g
- ・水 30g

※生姜、ニンニクはチューブの量です

<作り方>

- ①★を鍋に入れて加熱し、たれを作る。
- ②豚肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③たれと豚肉を絡めて完成です。

