



食育だより



おやつの上手なとり方は？

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし一度にたくさん食べられないので、1日3回の食事では必要なエネルギーや栄養素が摂取できないことがあります。それを補う役割がおやつです。

おやつからとる栄養量は1日の食事量の10～15%（100～200Kcal程度）を目安にしましょう。

食べる時間とポイント

- 1日に1～2回時間を決める
- なるべく昼食と夕食の間にとる
- 食事の直前には与えない
- だらだらと食べずに量を決める
- 単品よりも組み合わせる

菓子類の食べ過ぎに注意

スナック菓子などの菓子類を食べ過ぎると以下の影響を及ぼすことがあるので注意しましょう。

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の影響

おやつの選び方

ごはんやパン、麺類、イモ類、野菜、果物、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

スティックパン1本（20g）



ふかし芋70g

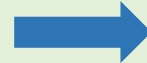


ドーナツ1/2個（約20g）



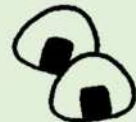
牛乳100ml

+



約150Kcal

おにぎり80g



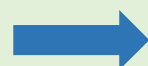
+

りんご1/4個



+

麦茶



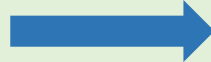
約170Kcal

せんべい1枚



+

ヨーグルト（100g）



約130Kcal

ドーナツ

《材料》 4人分 (子ども8人分)

小麦粉	160g	
ベーキングパウダー	6g	(大さじ1/2)
卵	50g	(Sサイズ1個)
スキムミルク	16g	(大さじ2と1/2)
水	80ml	
砂糖	32g	(大さじ3と1/2)
バニラエッセンス	少々	
揚げ油	適量	

※スキムミルクと水の代わりに牛乳80mlでも作れます。

《作り方》

- ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
 - ② 卵は溶いておく。スキムミルクは水で溶いておく。
 - ③ ②・砂糖・バニラエッセンスを混ぜ合わせ、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
 - ④ 鍋に油を熱し、③をスプーンで丸めながら落とし入れ揚げる。
- ※ 生地を油に入れると膨らみ、焦げやすく、油を吸いやすいので、小さめにするときれいに早く揚がります。
(1人2~3個位になる大きさ)



じゃがいももち

《材料》 4人分 (子ども8人分)

じゃが芋	500g	(3~4個)
粉チーズ	8g	(大さじ1と1/3)
バター	13g	(大さじ1強)
塩	1g	(小さじ1/6)
こしょう	少々	
かたくり粉	26g	(大さじ3弱)
油	8g	(小さじ2)



《作り方》

- ① バターは溶かしておく。
- ② じゃがいもはうすい半月切りにし、水にさらす。水を切り、鍋にじゃがいもと水を入れ加熱し茹でてつぶす。
- ③ ②に粉チーズ・①のバター・塩・こしょう・かたくり粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を直径5cm、厚さ7mm位の円形または小判形に成形し、油を熱したフライパンで、両面を色よく焼く。

※オープンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼いても良いです。

ツナ炒飯

《材料》 米2合分 (子ども10人分)

はいが精米	300g	(2合)
まぐろ油漬缶	90g	
人参	90g	(1/2本)
長ねぎ	90g	(1本)
油	18g	(大さじ1と1/2)
塩	1.7g	(ひとつまみ)
④ ① ② ③ ④	こしょう	少々
しょう油	7g	(大さじ1と1/4)

《作り方》

- ① 米を炊飯する。
- ② まぐろ油漬缶は油をきり、ほぐしておく。
- ③ 人参、長ねぎはみじん切りにする。
- ④ 中華鍋に油を熱し、人参・長ねぎを炒め、④の調味料で調味する。
- ⑤ ④に①と②を入れ、軽く炒め、全体をよく混ぜ合わせる。

胡麻トースト

《材料》 5人分

食パン	150g	(8枚切り3枚)
白すりごま	12g	(大さじ1と3/4)
バター	20g	(大さじ1と2/3)
砂糖	10g	(大さじ1)



《作り方》

- ① すり胡麻と室温で柔らかくしたバターと砂糖を加えて混ぜ合わせ、ペースト状にする。
- ② 食パンに①をぬり、オーブントースターで軽く焼き、切り分け皿に盛り付ける。

川崎市公式ホームページに保育園のレシピを掲載しています。

川崎市 保育園の給食献立



検索

