

# 8月給食だよ!

魚津市役所こども課

## おやつを見直してみよう!

スイカのおいしい季節となりました。夏は楽しいイベントがたくさんあります。行事等で普段と異なったりリズムで時間を過ごすことも多いことでしょう。さらに暑い夏ということもあり、体調を崩しがちです。規則正しい食事を心がけましょう。おやつを摂ることも多いと思います。子どものおやつとは、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので1日3回の食事だけでは摂れない必要なエネルギーや栄養素を補うものです。ご家庭のおやつがそれを補う食事となっているか確認してみましょう。

### おやつクイズに挑戦!

Q1.おやつについて正しく書いてあるほうを○で囲みましょう。

- ①寝る前に食べるのは (体によい・体によくない)。
- ②「おにぎり」や「いも」など、お菓子以外の物を (食べてもよい・食べてはいけない)。
- ③スナック菓子の大きな袋を開けたら (残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる)。

Q2.次のおやつの糖分量を砂糖に換算するとどのくらい入っているでしょう?  
砂糖1本は5gです。線で結んでみましょう。

|          |           |      |         |                          |
|----------|-----------|------|---------|--------------------------|
|          |           |      |         |                          |
| プリン      | チョコレート1まい | あめ2こ | アイスクリーム | ジュース (サイダー 350ミリリットル) 1本 |
| ●        | ●         | ●    | ●       | ●                        |
| (さとう) 4本 | 7本        | 2.5本 | 1本      | 5本                       |



1日に摂れる砂糖の量は、食事も含めて20g(4本)までです。砂糖を取り過ぎると下の絵のようになってしまいます。

|      |      |                |             |
|------|------|----------------|-------------|
|      |      |                |             |
| ① 肥満 | ② 虫歯 | ③ 疲れやすい・集中力がない | ④ 食事が食べられない |

## じゃがいもドック

じゃがいものおやつ

(材料)4人分

|            |         |
|------------|---------|
| じゃがいも      | 200g    |
| 卵          | 1/2 個   |
| 牛乳         | 1/4 カップ |
| ホットケーキミックス | 80g     |
| ケチャップ      | 適宜      |
| 揚げ油        | 適宜      |

(作り方)

- ①じゃがいもの皮をむき、大きめのコロコロに切って蒸す。
- ②ボウルに生地を作り、①にからめて 170~180℃の油で揚げる。
- ③盛りつけたらケチャップをかけて出来上がり。

※10歳未満の子供は、砂糖の量を減らして食べさせましょう。

