

えいようだより

2020年 摂津市教育委員会
2月 摂津市学校給食会

L3 えいよう 栄養のあるおやつ L3

普段、皆さんはおやつに何を食べていますか？おやつは食事と食事の間に食べることから「間食」とも言います。おやつには、勉強や運動などで疲れた体と心をリラックスさせる効果があります。また、おやつには普段の食事では不足しがちな栄養を補う役割があります。そこで、どのようなおやつが体に良いか考えてみましょう。

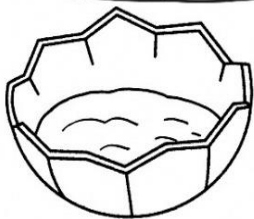
成長期の体はビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しがち…



おいしくて体によい ヨーグルト

ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが豊富に含まれています。

乳酸菌は、腸内の有害な物質を減らして腸内環境をととのえます。便秘の改善や免疫力を高める効果があります。



ドライフルーツには食物繊維やカリウム・リン・鉄といったミネラルがたくさん含まれています。食物繊維には、腸の中を掃除する働きがあります。腹持ちも抜群です。よく運動をする人は鉄分を多く含む、レーズンやドライパインを食べると良いですが、食べ過ぎには注意しましょう！

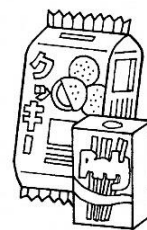
ここに注意 人気のお菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし菌にもなりやすいです。

牛乳ドリンクレシピ

ベリー×2
シェイク

【材料】

・牛乳 150ml・ヨーグルト50g
・いちご 50g・ブルーベリー
大さじ1・練乳 小さじ1

【作り方】

①いちごとブルーベリーを冷凍しておく。
②①と材料すべてをミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。



187kcal

和風ミルク

【材料】

・牛乳 200ml・きな粉 大さじ1・つぶあん 小さじ1

【作り方】

①小鍋に牛乳を入れて温まったら、きな粉を入れ、ダマにならないようによく混ぜる。
②①につぶあんを入れて、よく混ぜる。



191kcal