

えいようだより

2026（令和8）年2月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

みなさんは、「おやつ」と聞いて、どのようなものを思い浮かべますか？ポテトチップス、チョコレートやグミなどのお菓子を思い浮かべた人も多いのではないのでしょうか。「おやつ」は、勉強や運動で疲れた体をリラックスさせるなど、心の栄養補給の役割もあるといえます。また、家族や友達と一緒に会話しながら楽しく食べることも「おやつ」の魅力のひとつです。

今回は、「栄養のあるおやつ」をみなさんに紹介したいと思います。

1 旬のものを取り入れることで、季節の美味しいものを知ろう！



春にはイチゴ、夏にはスイカ、秋にはさつまいも、冬にはみかんといった「旬」のおいしさを取り入れてみましょう。また、果物は素材そのもののおいしさを味わうことができるだけでなく、栄養素がしっかりと含まれているため、おやつにおすすめです。



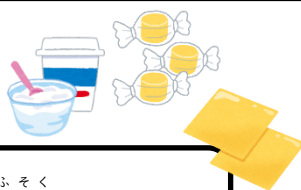
3 ナッツ類



アーモンドやくるみ、カシューナッツ、マカダミアナッツなどナッツ類には、色んな種類があります。

ナッツは天然のサプリメントともよばれており、食事だけでは不足しがちな栄養素をおぎなうことができます。

2 ヨーグルト・チーズ



乳製品は、食事だけでは不足しがちなカルシウムなどをおぎなうことができます。



エネルギー量の多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように1食分をお皿にと取りわけたり、あらかじめ小さなサイズ（小袋）のものを選ぶようにしましょう。



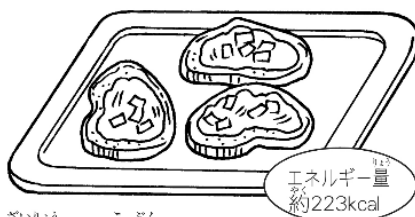
4 おにぎり

おにぎりに細かくきざんだ野菜やひじき、しらすなどを混ぜ込んだり、具として鮭やチーズ・昆布などを中に入れるのもおすすめです。栄養満点のオリジナルおにぎりを作ってみてはどうでしょう。

やってみよう！



間食レシピ ~じゃこトースト~



エネルギー量
約223kcal

（材料・3個分）

フランスパン 3cm程 万能ねぎ 2本
ちりめんじゃこ 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2
牛乳 小さじ1 練りがらし 小さじ1/2

（作り方）

- ①フランスパンを1cmくらいの厚さに切る（3枚）。
- ②万能ねぎを小口切りにする。
- ③②とちりめんじゃこ、マヨネーズ、からしを混ぜあわせる。
- ④①の上に③をのせる。
- ⑤オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。