











手作りおやつのおすすめ

食育モリモリ教室では、7・8月はおやつについて考えていただき、手作りのおやつをおすすめし展示や試食を行いました。その一例をご紹介します。

市販のお菓子やジュースには砂糖だけではなく、油や塩分も多く含まれていることをご存知ですか。おやつを多く食べたり、甘いものをとりすぎると食欲がなくなったり、体がだるくなったりします。

お子様やご高齢の方には特に楽しみと食事を補えるようなおやつ、手作りのおやつをおすすめします。

～お菓子・ジュースにはこんなに糖が入っています～ (角砂糖1個 = 5g)

<p>アンパン 1個(80g)</p>   <p>22g = 4.4個</p>	<p>アイスクリーム 1個(90g)</p>   <p>20g = 4個</p>	<p>コーラ 1本(350ml)</p>   <p>35g = 7個</p>	<p>コーヒー乳飲料 1本(200ml)</p>   <p>20.6g = 4.1個</p>	<p>スポーツ飲料 1本(500ml)</p>   <p>31g = 6.2個</p>
---	--	--	--	---

1日にとれる砂糖の量は子どもは15g、大人は20～30g程度に抑えるほうが望ましいと言われています。

↓ そこで...



おやつの上質な食べ方

食べるなら1日1回、時間を決めて
 単品よりも少量を組み合わせ
 袋ごとではなく、お皿に取り分けて
 甘い菓子類は控えめに
 ときには手作りおやつも

抹茶寒天

食育教室で試食して
 いただきました。
 レシピは保健課まで...



手作りおやつは
 子どもたちにも
 大人気!

子育て支援センターの手作り
 おやつを試食会



手軽にできるおやつを作ってみませんか?

黒糖クレープ(4人分)

材料

- ・卵 1個
- ・牛乳 200cc
- ・砂糖 20g
- ・小麦粉 1カップ強
- ・サラダ油 小さじ2
- ・黒砂糖 大さじ2

作り方

卵をほぐし、砂糖、牛乳を混ぜ小麦粉を入れて混ぜる。
 フライパンに油を熱し、お玉に1杯位を広げて焼く。
 焼けたら、黒砂糖をほぐし、中に入れ二つに折る。



おいしいクレープの
 できあがり 😊

中の具は黒砂糖のほか、バナナと生クリーム、味付け肉ときゅうり...などもオススメです。

