

令和6年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

間食とは？

秋はくりやいも、ぶどう、かきなど、美味しい物がたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。美味しいからといって、食べ過ぎには気をつけましょう。間食をとる時もさまざまなことに気をつけながら、食べる物を選びましょう。



間食を選ぶ時は表示をチェック

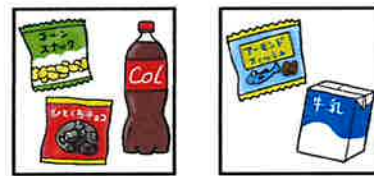
市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認しましょう。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。

間食は時間と量を決めましょう



間食は、3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べ過ぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めます。

間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。甘い物やスナック菓子、清涼飲料などが多く、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄（牛乳や小魚）などの不足しがちな栄養素がとれるものを選ぶようにしましょう。



今日の簡単レシピ ~給食おやつの中から~

コーンフレーククッキー

●材料 (10個分)

コーンフレーク(加糖)	150g
卵	1個
バター	100g
砂糖	20g
薄力粉	200g

- ① バターを電子レンジで30秒ほど加熱し、柔らかくする。オーブンを予熱しておく。
- ② ボウルに①と砂糖、卵を入れ混ぜる。
- ③ ②に薄力粉を入れ混ぜる。
- ④ ②にコーンフレークを入れ、砕くようにして混ぜる。
- ⑤ 天板にシートを敷き、お好みの大きさにクッキー生地を乗せて、20分ほど焼いて完成！