

8月 おやつ 間食を上手に食べよう

楽しい夏休み！でも食生活がみだれないように気をつけよう！
食事と間食のメリハリをつけて、暑さに負けずに、元気に過ごそう！

間食の役割ってなんだろう？

①不足しがちな栄養や水分をとる

間食は食事と食事の間にとるもので、3食だけでは不足しがちな栄養（カルシウム・鉄・食物繊維など）や水分をおぎなうはたらきがあります。

②リラックス効果をもたらす

遊んだ後や、勉強の後に、気分を切りかえたり、家族や友達と会話をしながら食べることでリラックスできます。

どんなことに気をつけたらいいの？



間食は、1日の総エネルギー量の10～15%が適量です。

200キロカロリーを目安にしましょう。

夕食が食べられる量であるかを考えましょう。

たとえば、たくさん運動をする日は多めに、夕食時間まで室内で遊ぶ日は少なめにするなど、量を調節するようにしましょう。

量

200kcal (キロカロリー) の目安



ポテトチップス
約1/2袋



アイス
クリーム
小1個



チョコレート
約1/2枚



ショート
ケーキ
約1/2個



せんべい
3～4枚



どら焼き
1個

時間

間食は食事と同じで、決められた時間に食べるように心がけましょう。時間を決めずにだらだらと食べ続けると、食事のリズムがくずれたり、むし歯の原因になります。

夜食をとる人が増えていますが、朝食が食べられない原因になるため、控えましょう。

内容

3回の食事、不足しがちな栄養（カルシウム、鉄、食物繊維など）をおぎなひましょう。カルシウムは、牛乳・ヨーグルト・小魚などに、鉄は、レーズン・プルーン・あずきなどに、食物繊維は、野菜・寒天などに多く含まれています。

間食ではスナックがしやチョコレートが人気ですが、かし類ばかりにかたよらないようにしましょう。野菜スープや、エネルギー源となるおにぎり・パンなどもおすすめです。いろいろな食品を上手に組みあわせて食べるようにしましょう。



カルシウムを
多く含む食品



鉄を多く含む食品



食物繊維を
多く含む食品

～雑煮から学ぼう郷土料理の多彩性③～

今回は北陸地方の雑煮について紹介します。

- 北陸地方…だしは「昆布+かつおの合わせ」、具材は地場野菜や地域の特産物がメイン。赤・白みそ仕立ての味付けが主ですが、すまし仕立てのところもあります。

富山県 昆布+かつお/甘えび・ぶり（味付け：白みそ）

福井県 昆布/かぶ（味付け：赤・白みそ）

石川県 昆布+かつお/にんじん・わらび（味付け：しょう油）



富山県 かぶら雑煮

“かぶら”というのは方言で、カブのこと。

カブには、「株があがりますように」という願いがこめられています。柔らかいカブにみそがよくしみ込み、さわやかな雑煮です。

ピーマンの栄養について

ピーマンはとうがらしの仲間です。品種改良によってから味をなくし大きくしたものです。

大ぶりのピーマンにはレモン1個分に相当するほどビタミンCが多く含まれています。

また、カロテン、ビタミンE、カリウムなども多く含まれています。ピーマンの独特の苦みやにおいは、加熱をすると減らせるよ！



ピーマンの色の違いについて

ピーマンには、緑色のピーマンの他に、赤色のピーマンもあります。緑色のピーマンは、実が熟（じゅく）す前に収穫（しゅうかく）されるため、緑色をしています。緑色のピーマンは約7週間ほどかけて、緑色から赤色になり、赤ピーマンになります。赤ピーマンは、緑色のピーマンに比べ、ビタミンCは約2倍、カロテンは約3倍にもなります。また、青臭さが減り、甘みが増すため、食べやすくなります。

ピーマンによく似たパプリカも、実が熟（じゅく）すことで、黄色やオレンジ、赤色になります。ピーマンとパプリカの違いは、果肉の厚さと形です。果肉がうすく細長いものがピーマン、果肉が厚くて大きなものがパプリカです。



～だしを使ったレシピ～

ピーマンチャンプルー

材料（3～4人分）

・もめん豆ふ	2丁	・サラダ油	少々
・ピーマン	5～6個	・だし	50cc
・ぶた肉(うす切り)	200g	・しょうゆ	大さじ2
・たまご	2個	・かつお節	少々

作り方

- ①もめん豆ふの水を切る。
- ②ピーマンはたて半分に切り、ヘタと種をとって、細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を引いて火にかける。温まったらぶた肉を入れていためる。
- ④ぶた肉に火が通ったら、①の豆ふと②のピーマンを入れていためる。
★ここで、混ぜながら、豆ふをくすくすすることがポイントです★
- ⑤④のフライパンにだし、しょうゆを入れて、水気がなくなるまでいためる。
- ⑥水気がなくなったら、ときたまごを加えて、いためる。
- ⑦お皿にもって、かつお節をお好みでのせたら完成です☆

チャンプルーはおきなわ県の方で「ごちやまぜ」という意味で、いろんな食材をいためる料理のことだよ。

