

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

子どもの栄養「おやつの意味」

子どもにとって「おやつ」は、「必要な栄養を補給すること」と「楽しいひとときを体験すること」の2つの意味を持っています。

発育途中の子どもでは、体重1kgあたりに必要なエネルギーや栄養素量は、大人よりもずっと多いにもかかわらず、1回で食べられる量には限界があり3食の食事だけでは、1日に必要なエネルギーや栄養素量を取りきることができません。そのため、不足する栄養をおやつで補う必要があります。

子どもにとってのおやつは、食事とは違った楽しみになります。大好きなものを家族と一緒に食べるという幸せは、何事にも代え難い経験になるでしょう。また、大きくなってくると、友達と一緒に楽しんだりすることもあるでしょう。

ところで、「子どもたちは市販のおやつが好き」と思いこんでいませんか?ある保育園の調査では、子どもが一番好きなおやつは、「果物」でした。市販のおやつだけでなく、「果物」「牛乳」「ヨーグルト」など栄養価の高い食材を取り入れながら、バランスも考えた手作りのおやつも、選択肢にいれてみませんか?



(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師) 深谷赤十字病院管理栄養士 荻野由美子さん

キレイ・元気を応援します! No.44

混ぜて焼くだけ!簡単おやつ♪

バナナのスコーン

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 102kcal	たんぱく質 2.2g	脂質 3.4g	炭水化物 15.9g	塩分 0.2g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

簡単に作れるので、子どもと一緒に作ってみてください。具材をチーズに代えると大人向けにも♪

材料 (2人分・2個)

ホットケーキミックス30g、油小さじ1、卵1/5個(10g)、牛乳大さじ1、砂糖小さじ2/3、バナナ1/3本(30g)

作り方

- バナナは飾り用に薄く2枚スライスし、それ以外をフォークでつぶす。
- ボウルにつぶしたバナナ、ホットケーキミックス、油、卵、牛乳、砂糖を入れてゴムべらで切るように混ぜる。
- ②をカップに流し入れたら薄切りにしたバナナをのせ、180℃に温めたオーブンで15~20分焼く。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。