食育だより ～冬の食生活～

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など、楽しい行事もたくさんありますね。冬休みは、家で過ごす時間が長くなりますが、生活のリズムがくずれないよう気をつけ、毎日元気に過ごしましょう。

今回のおたよりでは、子どもたちの食生活に深く関わる「おやつ」について、注目してみたいと思います。

おやつの食べ方

【食事とおやつのタイミング】

おやつを食べる時は、夕方早めの時間にとりましょう。また、夜遅くに食べるのも次の日の朝食が食べられなくなる原因に。食事で足りない栄養素を補うものとして、おにぎりや果物など、食事にもなるものがおすすめです。

【量を決めて食べよう】

おやつは、ついつい食べすぎてしまうことがあります。はじめに、お皿に取り分けておくなど、量を決めておくと食べすぎを防ぐことができます。

【だらだら食べは NG！】

食事と食事の間に「お腹がすいたな」と感じる時間ができるようにしましょう。だらだらとおやつを食べていると、太りやすいだけでなく、むし歯のリスクも高まります。

【砂糖と油に注目】

市販のお菓子は、砂糖や油が多く含まれているものあります。砂糖や油の多い食べ物は、少量で多くのカロリーをとることになります。成分表示なども参考にして、とりすぎないよう注意しましょう。

【お腹がいっぱいのサイン】

食べ始めてから脳の満腹中枢に信号が伝わるまでには、約20分かかるとされています。早食いをすると、満腹中枢が十分にはたらく前に食べ過ぎてしまいます。食べる速さと体格指数（BMI）に正の相関関係があることは、さまざまな研究で実証されています。米国で発表された研究によれば、普段の1.5倍から2倍多く噛んで食べると、いつもより1割少ない食事量で満足できたということです。よく噛んで食べると、適正な食事量を守ることができ、食べすぎ予防になるのです。

よくかんで食べられるおすすめのレシピを紹介します

副菜 かみかみふりかけ

【材料（1人分）g】

乾燥千切りめかぶ	0.8
ちりめんじゃこ	2
白ごま	0.5
みりん	0.5
しょうゆ	0.4
砂糖	0.4
穀物酢	0.2

【調理法】

❶めかぶは乾燥したまま、はさみで3cm位に切り、から煎りします。
❷ちりめんじゃこはさっとゆでてから煎りします。
❸ごまは煎ります。
❹調味料を混ぜ合わせてたれを作ります。
❺調味料を煮立て、めかぶ、ちりめんじゃこ、ごまを混ぜてすぐに火を止めます。

1人当たりの栄養量

熱量	15kcal	レチノール当量	2μg
たんぱく質	1.5g	ビタミンB1	0mg
脂質	0.4g	ビタミンB2	0mg
カルシウム	55mg	ビタミンC	0mg
マグネシウム	11mg	食物繊維	0.4g
鉄	0.4mg	食塩相当量	0.1g
亜鉛	0.1mg		

副菜 茎わかめのサラダ

【材料（1人分）g】

キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	3
冷凍ホールコーン	10
ハム（短冊切り）	5
細切り茎わかめ（乾燥）	0.3
かつお節	0.3
塩	0.25
酢	2.5
オリーブ油	2
こしょう	0.02

【調理法】

❶茎わかめは、水で戻します。
❷キャベツは1cm幅の短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにし、ボイルしたあと冷却します。
❸コーンと水で戻した茎わかめはボイル、ハムは蒸して、それぞれ冷却します。
❹調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作ります。
❺野菜が冷えたらドレッシングで和えて、最後にかつお節を加えます。

1人当たりの栄養量

熱量	43kcal	レチノール当量	17μg
たんぱく質	1.7g	ビタミンB1	0.04mg
脂質	2.4g	ビタミンB2	0.02mg
カルシウム	18mg	ビタミンC	6mg
マグネシウム	10mg	食物繊維	1.2g
鉄	0.1mg	食塩相当量	0.4g
亜鉛	0.3mg		

主食 かみかみ丼

【材料（1人分）g】

米	70
麦	7
豚肉千切り	35
ごぼう	15
れんこん	15
にんじん	10
エリンギ	10
ピーマン	3
つきこんにゃく	20
塩蔵メンマ	10
米油	1
三温糖	3
濃口しょうゆ	6.5
みそ	0.5
塩	0.15
白煎りごま	1
ごま油	0.5
一味唐辛子	0.01
片栗粉	1
水（水溶き片栗粉用の水も含む）	20

【調理法】

❶ごぼうは半分をささがき、半分を千切りにし、水にさらします。れんこんはいちょう切りにして水にさらします。にんじんは長さ2cmの千切り、エリンギは繊維に沿って長さ2cm、やや厚めの千切りにします。ピーマンは繊維に沿って長さ2cmの千切りにし、下ゆでします。
❷塩蔵メンマは塩抜きします。
❸つきこんにゃくは下ゆでしてアクを抜きます。
❹釜に米油をひき、ごぼう、にんじん、豚肉、れんこん、メンマ、エリンギ、つきこんにゃくの順に炒めます。
❺材料全体に火が通ってしんなりしてきたら、水、三温糖、濃口しょうゆ、みそ、塩を入れて煮ます。
❻仕上げにピーマンを入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、白煎りごま、ごま油、一味唐辛子を加えます。
❼麦ごはんを丼に盛り、具を上にのせます。

1人当たりの栄養量

熱量	424kcal	レチノール当量	79μg
たんぱく質	14.2g	ビタミンB1	0.71mg
脂質	8.3g	ビタミンB2	0.18mg
カルシウム	50mg	ビタミンC	9mg
マグネシウム	50mg	食物繊維	4.4g
鉄	1.4mg	食塩相当量	1.1g
亜鉛	2.3mg		

デザート コーンフレーク入りクッキー

【材料（1人分）g】 1人2個

小麦粉	13
バター	8
砂糖	6
卵	5
コーンフレーク	7
干しぶどう	3
アーモンド（またはくるみ）	3

【調理法】

❶バターは白っぽくなるまで混ぜて、クリーム状にします。
❷❶に砂糖を加え、すり混ぜます。
❸卵を加え、コーンフレーク、干しぶどう、乱切りにしたアーモンド（またはくるみ）、小麦粉を加えてざっくり混ぜます。
❹鉄板にクッキングシートを敷き、2本のスプーンで生地を成形しながら並べ、180℃のオーブンで15分焼きます。

1人当たりの栄養量

熱量	193kcal	レチノール当量	40μg
たんぱく質	2.8g	ビタミンB1	0.01mg
脂質	8.9g	ビタミンB2	0.06mg
カルシウム	17mg	ビタミンC	0mg
マグネシウム	14mg	食物繊維	0.9g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.3g
亜鉛	0.2mg		

お子さんと一緒に、ぜひ作ってみてください♪