

「おやつ」について (5月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事で取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

あなたはおやつをどんな風に、そしてどんなものを食べていますか？
次の1から10までのうち、自分にあてはまるものには○、あてはまらないものには×をつけてみましょう。

①おやつの時間は決めていない。		⑥友達とおやつを食べると、いつも一番早く食べ終わる。	
②ジュースやコーラを、毎日のように飲む。		⑦本を読んだり、テレビを見たりしながらおやつを食べる。	
③あめやチョコレートをよく食べる。		⑧おやつの食べすぎで、夕ごはんが食べられないことがある。	
④スナックがしは食べ始めると、1袋全部食べてしまう。		⑨夕ごはんのあとでも、おやつを食べることがある。	
⑤たいくつだと、冷蔵庫やたなを開けて食べものをさがす。		⑩家の人の買い物について行くと、必ずおやつを買ってもらう。	



さあ、あなたはいくつ○ができましたか？
○が1～3の人は……なかなかしょうずにおやつを食べていますね。
○が4～7の人は……もう少し、おやつについての勉強が必要です。
○が8～10の人は……おやつの食べ方に問題あります。おやつについての勉強をしましょう。

手作りおやつ 作ってみませんか？

ポテトピザ

材料 1人～2人分

じゃがいも 1個
とろけるチーズ 適量
ピザ用ソースまたはケチャップ 大さじ1
※ハムまたはベーコン 1枚 (細切り)
※ミニトマト 2個 (1/2に切る)
※ピーマン 1/2個 (種をとって細切り)

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、5mmくらいにスライスし、あらかじめ電子レンジで4～5分加熱しておく。
 - ②フライパンかホットプレートに油をひき、じゃがいもの両面を焼く。少し色づいてきたら、ピザ用ソースかケチャップをぬって、※の材料をのせる。使うのは家にある野菜や缶詰などなんでもよい。
 - ③とろけるチーズをのせてふたをし、チーズがとろけたらできあがり。
- ◎耐熱皿やホイルなどに並べれば、トースターでもつくれます。

3月の市内産食材
利用率は
12.7%
でした。

