# 養科だより 10月号

## おやつ選びのポイントについて知ろう!

涼しく過ごしやすい気候になり、「食欲の秋」になりました。 今回はおやつの食べ方、選び方についてポイントをお伝えします!



#### ~おやつ選びのポイント~

おやつは「間食」といって食事と食事の間にとるものです。食べすぎると肥満の原因となって しまいますが、上手に間食をとることで食事のドカ食いや夜食の食べすぎを防いだり、不足しがち

な栄養素を補えたりと様々なメリットもあります!

時間:午後2時~4時

量の目安: 150~200kcal 程度

(1日の摂取カロリーの 10%)

日本人に不足しがちな食物繊維やカルシウム が含まれているチーズやヨーグルト、果物、 ナッツ類、こんにゃくゼリーなどがおすすめ♪





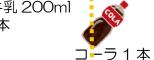
### おかしのカロリーを知ろう! 🚄 🥬 🗪







せんべい3枚 牛乳 200ml ヤクルト1本





あんぱん 1個



ショートケーキ 1個



メロンパン1個

アイスクリーム 1 個

100kcal

I 個

200kcal

300kcal

400kcal

500kcal

# 'C, 0 pol 0 0 @ 0 au 0 au 0 au 0 a 'C, 0 0 a al 0

材料(4人分)

・里芋 160g(4個)

30g(1/3 本) ・人参

・梅干し

| 12g(大さじ|) ★マヨネーズ

9g(大さじ 1/2) ★めんつゆ(3 倍濃縮)

少々 ★塩こしょう

リンゴ 1/2 個

① 梅干しは種を取りたたく。

② 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩(分量外)をふっ てぬめりを落としながら水洗いする。人参はいちょう切りにす

- ③ ②をそれぞれ電子レンジで加熱し(600W で約3分)、里芋は 半分量を温かいうちにペースト状につぶす。
- ④ ③に★を加えて混ぜ、そのあとに人参、梅干しを加えて完成。

☆里芋にはネバネバ成分のひとつであるガラクタンが多く含まれています。私達の体にはガラクタンを分解で きる酵素がないため、脂肪として貯蔵されにくい特徴があります。

そんな里芋は煮物にするのが定番ですが、今回は和風のサラダでひと味違った食感を!