

# 食とみどいの 新発田っ子通信



【第15号 2013年7月発行】

## 夏休みのおやつを食べ方

おやつは、朝・昼・夕飯で不足する栄養素を補うものです。  
また、生活の楽しみのひとつでもあり、気分転換になります。



### 食べすぎ注意報!

### 1日に必要なおやつは200kcal!

※子どものおやつは、総エネルギーの10～15%が適当です。年齢・性別・運動量によって変化はありますが、まずは約200kcal以内を目安にしましょう。

1日200kcalってどのくらい?

食事で不足しがちな栄養素をオススメおやつで補いましょう

#### 子どもに人気のおやつ



#### 栄養士オススメのおやつ



## 食べ方の工夫をしよう! おやつは食事の合間にとりましょう!

### 工夫1. 時間と量を決める

午前10時  
子どもに人気のおやつ

午前3時  
オススメのおやつ

200kcalになるように  
組み合わせて食べましょう。



今日  
子どもに人気のおやつ

明日  
オススメのおやつ



### 工夫2. おやつの種類を変える



### 工夫3. エネルギーの低いおやつを選ぶ





## ■材料(4人分)

## ■作り方

### 豆腐でヘルシー♪ 果物でビタミン補給♪ おとろふ白玉♪



調理時間  
**10分**

1人分 33kcal

- ・白玉粉 50g
- ・木綿豆腐 50g
- ・フルーツ缶 適宜  
(シロップも使います)
- ・炭酸水(無糖) 適宜

\*季節のフルーツを  
使ってもよいです！

- ①白玉粉に水気を切った豆腐を入れ、耳たぶのかたさになるまでよくこねる。  
(やわらかさは水で調整)
- ②同じ大きさに丸め、真ん中を少しへこませる。
- ③鍋に湯を沸かし、②をゆでる。  
浮き上がってきたら氷水にとる。
- ④器に③とフルーツ缶、炭酸水を入れる。



### ♪ポイント♪

- ・自分の手で丸めたり、形を作っていく楽しさを体験してみましょう！
- ・無糖の炭酸水を使うのでカロリーオフ。
- ・メロンやスイカの中身をスプーンでくりぬいて器にしてもOK!!



めぐる

**N E W S**



図書館を  
紹介します！

## ～ 食育コーナー ～

## そうだ、夏休みに図書館へ行こう！



市立図書館には「食育コーナー」があります。レシピ本など、子供向けから大人向けまで幅広く食育本が置かれています。「食育について」や「弁当作り」を自由研究の課題にするなど、夏休みに図書館を有効活用しましょう。

Q: 図書館は何時から何時までやっているの？

A: 1階の児童室は午前9時30分～午後6時まで、  
2階は午前9時30分～午後7時(土日は午後6時)まで  
開いています。

Q: 休館日はいつ？

A: 毎週月曜日です。(1階の新聞閲覧コーナーは午前9時～  
午後5時まで閲覧できます。) ※ただし祝日を除く

Q: どのくらい借りられるの？

A: 一度に6冊まで借りられます。貸出期間は14日間です。



Q: 食育の本はどのくらいありますか？

A: 約300冊置いてあります。

Q: 本以外で食育に関するものはありますか？

A: 1階の児童室に、食育の紙芝居コーナーが設置してありますので、  
小さいお子様は紙芝居で食育が学べます。

Q: 図書館で行っているイベントを教えてください。

A: 毎月定期的に本の読み聞かせをしています。それ以外にも、毎月様々なイベントがあります。  
詳しくは職員にお尋ねください。夏休みに行うイベントを紹介します。

○8/2(金) 11:00～12:00 なつやすみこども映画会(幼児～小学生低学年対象)

○8/22(木) 14:00～15:30 夏休み工作「勾玉づくり」(小学生対象)

## ～ 紙芝居コーナー ～



初めて料理をする子に  
オススメ☆



食事のあいさつ・料理の準備・赤、黄、緑の食材のこと・季節ごとの料理紹介などが記載されています！