

# 4

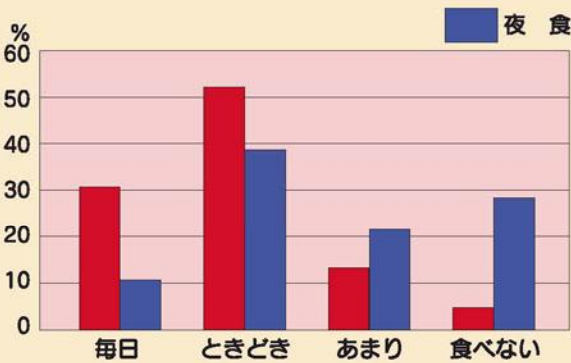
## かしこく食べよう 楽しいおやつ

【ちばっ子調査（6月）から】

○よく食べているおやつは？

- 1位： ???
- 2位：（答えはこのページの下）
- 3位：おせんべい
- 4位：チョコレート
- 5位：クッキー

○おやつと夜食の状況



※80%以上の人がおやつをよく食べているという結果でした。



肥満や朝食時の食欲との関係で、おやつや夜食のとり方が問題になることがあります。

おやつは楽しいひとときですが、食事がとれなくなるような食べ方は、かたよった栄養をとることにもつながります。

ここでは、かしこいおやつのとり方について考えましょう。



◎きみは、いつ、どんなおやつを食べていますか。  
また、何のために食べているのでしょうか。

◎おやつを楽しい時間にするために、かしこい食べ方を考えましょう。

※肥満や食事へのえいきょうについて、どんなものを食べるか など

# 手づくりおやつに挑戦しよう

作って  
みよう!

## ●千葉県でむかしから食べられているおやつ

### 夏みかんピール



(材料)

夏みかんの皮2こ分と果汁  
砂糖60~80g、グラニューとう5g

- ①夏みかんの表皮をうすくむく。
- ②1の皮を2~3mm厚さに切り、中の白いところがすき通るまでゆでて一晩水にさらす。
- ③砂糖を3回に分けて入れ、しるがなくなるまでにつめる。2回目に砂糖を加える時に、果汁を加える。
- ④ざるに広げ、冷めてからグラニューとうをまぶしてかわかす。

### かいそう



(材料)

コトジツノマタ(海そう)50g、水500g、  
しょう油大さじ0.5、食塩大さじ1.5、  
青のり小さじ1

- ①海そうを手早く洗う。
- ②なべに水と海そうを入れ、最初は強火で海そうがとけ始めたら中火にし、かき回しながらとけきるまでにする。
- ③にえたら、食塩、しょう油を加え、容器に流し青のりをふり入れて固める。

## ●千葉県の特色を生かした、新しいアイデアおやつ

### ピーナッツトースト



(材料)

食パン1枚、きな粉大さじ1、  
はちみつ大さじ1、煎りピーナッツ

- ①ピーナッツはあらく刻む。
- ②はちみつときな粉をよく混ぜてパンにぬり、刻みピーナッツを散らす。
- ③オーブントースターで軽くこげ目がつくまで焼く。(5分くらい)

### 和田モンブラン



(材料)

やまといも160g、食塩1g、  
白砂糖50g、煮豆にまめ35g

- ①やまといもの皮をむき、1cmの厚さに切ってやわらかくなるまでゆで、水気を切ってつぶす。
- ②手早く砂糖と塩を混ぜる。
- ③冷めたら煮豆を加えて、ラップで茶巾ちやきんに包む。

(協力:佐倉市立和田小学校)