



# 9月の食育だより

令和2年 うるま市 保育幼稚園課

◀旬の食材▶ 梨 9/30(水)のおやつで使用します◎



疲労回復成分が含まれており夏バテにもぴったりです。薬膳では、咳が出る時、発熱後の水分補給、喉の炎症時にも良いとされています。

## ◎梨はお尻と皮が甘い！

梨は中心が酸っぱく、下の部分が甘くなっています。皮は残すか、できるだけ薄くむいた方が甘い部分を食べられます。

## ◎スティック切り、試してみてください！

梨はよく洗い、皮をむかずに、縦に2cm間隔で切ります。切った輪切りの断面をさらに縦に切りスティック状にします。皮の面積が小さくなり、あまり気にならず食べられますよ。



## おやつレシピ スイートポテト



【材料】 4人分

- さつまいも 240g
- 砂糖 12g
- 無塩バター 8g
- 生クリーム 8g
- 卵黄 4g

- ①さつまいもは皮をむき茹で、マッシュする。
- ②砂糖、バター、生クリームを加え混ぜる。
- ③アルミカップに入れ、表面に卵黄を塗る。
- ④トースターで焼き色がつくまで焼く。

☆スーパーで売っている焼きいもを使って作ると時短になります。その場合甘みが強いので砂糖は減らしてください。

## ◎子どものおやつ

保育所では1歳～5歳児クラスまでおやつがあり、大切な役割があります。

- ①3回の食事ではとりきれなかった栄養をおやつで補う
- ②疲れた心や体を癒し、リフレッシュする

しかし食べ方に気を付けないと、虫歯や肥満などの悪影響があります。

### ◎おやつで気を付けること

- ・1回の量を決めて、食べ過ぎないようにする。(食べる量だけお皿に出す)
- ・おやつは決めた時間にだけ食べる。
- ・選び方を気を付ける。



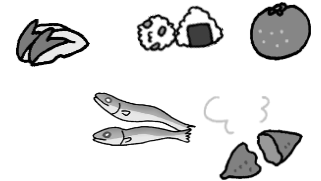
### ◎おやつの選びかた

①不足しがちな栄養が摂れるものがおすすめです。

果物…ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給

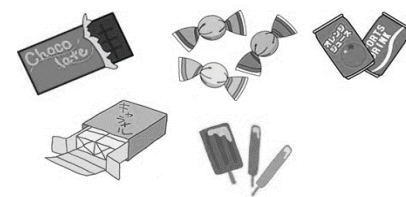
乳製品、小魚…カルシウム補給

イモ、おにぎり…エネルギー補給



②糖分が多いもの、歯にくっつくものは虫歯になりやすいので避けましょう。

← むし歯になりやすい



→ むし歯になりにくい

