

学童保育おやつ



令和5年度 湖西市健康づくり食生活推進協議会

おにぎり(枝豆おかかチーズ)

材料(6 個分)		作り方
ごはん	400g	① 枝豆は必要に応じて加熱する。
むき枝豆	60g	② チーズは5mm角に切る。
プロセスチーズ	3枚	③ ボウルに枝豆、チーズ、かつお節、めんつゆを入れて混ぜ合わせる。
かつお節	6g	④ 炊きあがったご飯を加え、よく混ぜ合わせる。
めんつゆ(濃縮)	小さじ1強	⑤ 6個分に分け、ラップを使って握る。
エネルギー134kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.9g カシウム 33mg 食塩相当量 0.2g		

特定原材料に準ずるもの：大豆、乳・乳製品

◎枝豆(えだまめ)のミニ知識

えだまめ だいず みじゆく しゅうかく
枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したもののことを言うよ。

えだまめ はたけ にく い
枝豆は『畑の肉』と言われるくらい、たんぱく質を多く含んでいるんだ。

ちなみに、えだまめ やさい みどり だいず まめいろ あか
枝豆は野菜(緑のグループ)、大豆は豆類(赤のグループ)に分けられるよ！



本日のおやつは、湖西市健康づくり食生活推進協議会が作りました。

☆湖西市健康づくり食生活推進協議会(食推協)とは…

私たち「食推協(しょくすいきょう)」は食生活や健康について勉強しながらお隣さんからお向かいさんへ伝達する「草の根活動」をする仲間です。

おいしく、バランスのとれた食事は健康の基本です。私たちの活動は、自分や家族、そして、子どもたちや地域の皆様が健康で暮らすための「食生活のちょっとした知恵」を伝える活動です。



やさい た どうして野菜を食べなきゃいけない の？



やさい た 野菜は、食べものの3色（赤・黄・緑）の内、「緑」の働きの食べ物です。みんな

からだ せいちょう の体を成長させるのを助けたり、病気にかからないように守ってくれたり、おなかの

ちょうし ととの 調子を整えてくれたり、たくさんのお仕事（しごと）をしています。

からだ 体をつくる

やさい 野菜には、げんき からだ 元気な体をつくる

はたら 働きを助けてくれる「ビタミン」や「ミネラル」が入っているよ！



びょうき ま 病気に負けない

からだ 体をつくる

やさい 野菜に入っている「ビタミン」が、ひふ や粘膜（まく）を守（まも）って、びょうき 病気がからだ 体に入り込まないようにしてくるよ！



よ 良いうんちをつくる

やさい はい 野菜に入っている「食物繊維（しょくじつせんい）」が、おなかの せうじ 掃除（そうじ）をして、うんちを出（だ）してくるよ！



はる 春



アスパラガス



たまねぎ

なつ 夏



トマト



きゅうり

あき 秋



にんじん



こまつな

ふゆ 冬



だいこん



ほうれんそう