

健康によい おやつを作ろう!

Let's Cooking



令和7年度 岡山県学校栄養士会 井笠・浅口支部

おやつ=お菓子だけじゃない!

足りない栄養素をおやつで上手に摂ろう!



これで鉄分・カルシウム
食物繊維もバッチリ★



レシピ集によせて

成長期の子どもは、1日3回の食事だけでは成長に必要なエネルギーや栄養素が不足することがあります。特に、活動量が多い子どもは、昼食から夕食までの間におやつでエネルギーを補う必要があります。おやつを食事の一部と考え、適切な質や量を摂ることが、子どもの健全な成長のために大切です。

また、おやつは食を楽しみ、興味や関心を広げる絶好の機会でもあり、子どもの大好きな時間の一つです。そこで今回は、「おやつ」をテーマにレシピ集を作成しました。いっしょにおやつ作りを楽しみ、どんなものと組み合わせたらよいのかを考えたり、子どもが食に積極的にかかわってくれることを願っています。

もくじ



「おやつ」は何のために食べるの？	1
------------------	---



鉄がとれる大豆製品を使って

鉄骨クッキー	3
豆腐のきな粉アイス	
かぼちゃのお豆腐白玉	4



カルシウムがとれる小魚・乳製品を使って

かぼちゃ入りパンケーキ	5
煮干しごまがらめ	
ツナマヨミニピザ	6
じゃこせんべい	
みかんミルクゼリー	7
しらすチップ	



食物繊維がとれる芋類・果物・海藻を使って

バナナと干し芋のココアケーキ	8
さつまいものレモン煮	
のりチーズポテト	9



給食だより



令和 7 年度 ～夏休み号～

*おうちの人とよみましょう。

岡山県学校給食会
井笠・浅口支部

いよいよ夏休みですね。夏休みは、家で過ごす時間も多くなり、おやつを食べる機会が増えます。おやつは楽しみでもあり、成長期みなさんにとっては、大切な食事の 1 つです。健康を保つためにどんなおやつを選び、どんなとり方が必要なのか考えてみましょう。

「おやつ」は何のために食べるの？

「おやつ」は、お菓子だけではなく、間食のことを言い、「間食」は食事と食事の間にとる補食的な食事のことです。

1 日 3 度の食事ではとりきれない栄養素の補給源であるため、きちんと食べていれば必ずしもとる必要はありません。

しかし、間食はエネルギーの補給だけでなく、心と体のリフレッシュの時間でもあります。

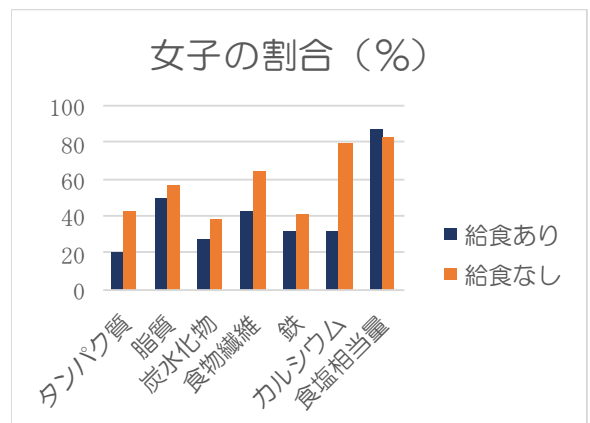
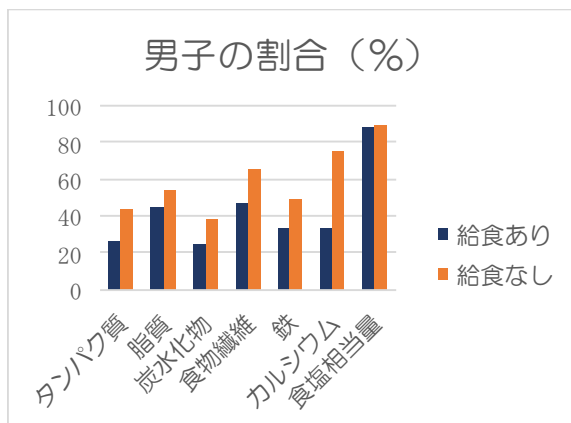
食べるときは、適量を守って 3 度の食事に影響しないようにしましょう。



よい栄養バランス
おやつ ≠ あまいもの



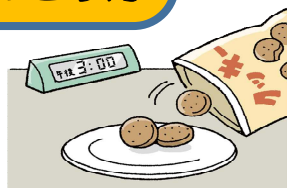
〈栄養素ごとに見た摂取量の基準に満たなかった人の割合〉



厚生労働省が平成 26 年度に実施した「日本の小中学生の食事状況調査」の結果から、『給食あり』の日より『給食なし』の日の方が、食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養素が摂取量の基準を満たしていない人が多いようです。また、食塩相当量については、平均摂取量が小学校 5 年生で男児 10.0 g，女児 9.3 g と目標量の 6.0 g 未満を大きく上回っています。これは、どの学年においても同じように目標量よりもとり過ぎている傾向にあります。

見直そう！おやつのととり方

量 を決めよう



1日 200 キロカロリーが目安です。
自分に合った量を決めましょう。

時間 を決めよう

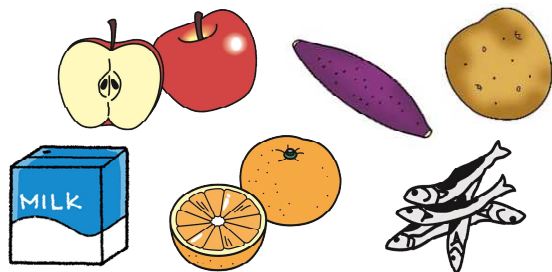


食事の前や寝る前は
食べないようにしましょう。

内容 を考えよう



【積極的にとりたい食べ物】



不足しがちな栄養素である、鉄やカルシウム、食物繊維などが多く含まれる食べ物がおすすです。

【とり過ぎに気をつけたい食べ物】



お菓子には、砂糖や塩、あぶらが多く含まれているものがあるので、とり過ぎに注意が必要です。

いっしょにやってみよう！

おやつのおみだくじゲームだよ！



あまいおかしがすぎ



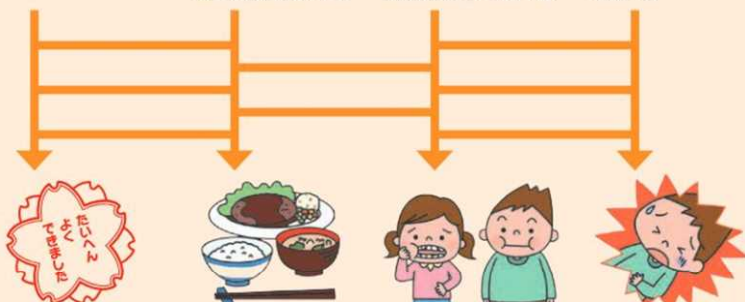
しおからくてあぶら
っこいおかしがすぎ



おやつは、りょうや
時間をきめて食べる



すぎな時間におやつ
を食べる



これからも
つづけましょう。



ごはんの時間を考え
て食べましょう。



むしぼと太りすぎに
気をつけましょう。



病 気のもとになり
やすいのでりょうを
へらしましょう。

楽しく食べよう

家族や友達と楽しい時間を
過ごすことは、
心の栄養にもなります。



鉄骨クッキー



材料（4人分）

薄力粉	70g
きな粉	30g
砂糖	30g
白いりごま	大さじ2
牛乳	大さじ1
サラダ油	大さじ3と1/2

料理の栄養価（1人分）

エネルギー194kcal たんぱく質4.1g 炭水化物19.0g 脂質11.9g
カルシウム54mg 鉄0.8mg 食物繊維1.8g 食塩相当量0g

作り方

- ①薄力粉ときな粉をナイロン袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ②ボウルに牛乳とサラダ油を入れ、泡立て器でとろりとするまでよく混ぜる。
- ③②に砂糖と白いりごまを加えてさっと混ぜる。
- ④③に①を入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤粉っぽさがなくなったら16等分にし、ボール状に丸める。
- ⑥天板にクッキングシートを敷いて⑤を並べ、160℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

【一口メモ】

ごまやきな粉で、成長期に必要な鉄分やカルシウムが補えます。

豆腐のきな粉アイス



材料（4人分）

絹ごし豆腐	300g(1丁)
きな粉	30g
砂糖	30g
塩	少々

料理の栄養価（1人分）

エネルギー96kcal たんぱく質6.1g 炭水化物9.6g 脂質3.9g
カルシウム50mg 鉄1.2mg 食物繊維1.4g 食塩相当量0g

作り方

- ①ナイロン袋（フリーザーパック等）に材料を全て入れ、よくもみ込む。
- ②①を冷凍庫で2時間以上冷やし固める。
- ③ナイロン袋の端をはさみで切り、器にしぼり出す。

【一口メモ】

ヘルシーで簡単にできます。加熱しないので、暑い夏にもぴったりです。お好みで黒みつをかけてもおいしいです。

かぼちゃのお豆腐白玉



料理の栄養価（1人分）

エネルギー101kcal たんぱく質2.3g 炭水化物20g 脂質0.7g
カルシウム15mg 鉄1.9mg 食物繊維0.8g 食塩相当量0.3g

作り方

下ごしらえ

かぼちゃ…皮と種を取って一口大に切り、電子レンジ（600W）で3分加熱し、粗熱をとる

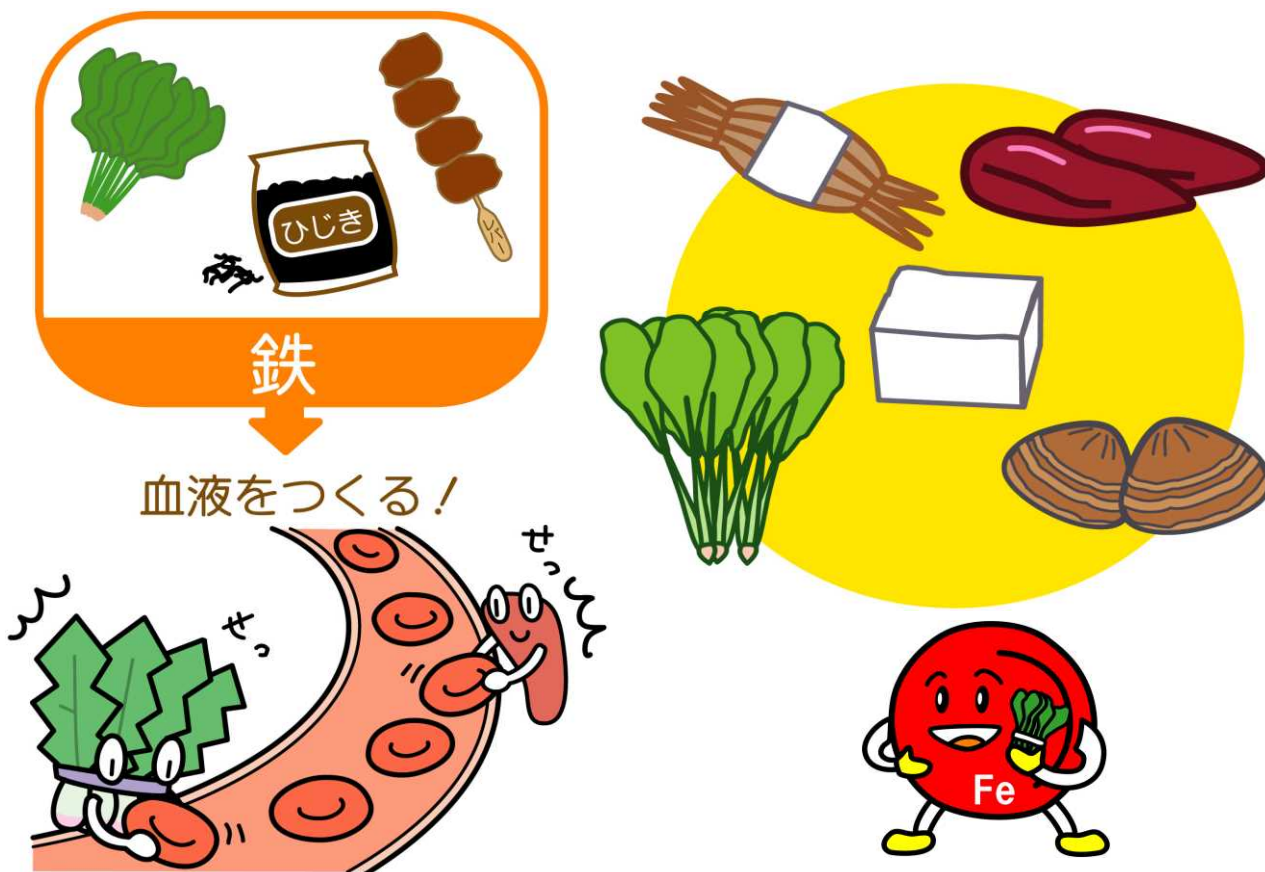
材料（4人分）

かぼちゃ	80g（中1/16個）
白玉粉	60g
絹ごし豆腐	60g（1/5丁）
A	砂糖 大さじ1
	水 大さじ1
	みりん 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/2
	片栗粉 小さじ1

- ①ボウルにかぼちゃと白玉粉を入れ、手でよく混ぜる。
- ②絹ごし豆腐を少しずつ加え、耳たぶ程度の固さになるまで混ぜて、食べやすい大きさに丸める。
- ③沸騰したお湯に、②を入れ、浮き上がってきたら取り出し、水で冷やす。
- ④Aを耐熱容器に入れしっかり混ぜて、電子レンジ（600W）で40秒とろみができるまで加熱し、③にかける。

【一口メモ】

誰でも簡単に楽しみながら丸められます。もちもちの食感になっているのでよくかんで食べましょう。



かぼちゃ入りパンケーキ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー116kcal たんぱく質4.4g 炭水化物18.4g 脂質3.3g
カルシウム69mg 鉄0.4mg 食物繊維1.0g 食塩相当量0.4g

作り方

下ごしらえ

かぼちゃ・さつまいも…7～8mmの厚さに切り電子レンジ
(600W)で3分加熱

こまつな…5～7mmの幅に切り電子レンジ(600W)で1分加熱

ハム・プロセスチーズ…1cm程度の角切り

材料（12人分）

ホットケーキミックス	200g
牛乳	180ml
卵	1個
かぼちゃ(種なし)	200g(中1/8個)
さつまいも	120g(1/2個)
こまつな	40g(1束)
ハム	4枚
プロセスチーズ	40g

①ボウルの中で卵と牛乳をよく混ぜ、ホットケーキミックス、プロセスチーズ、ハム、こまつなを加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。

②①にかぼちゃとさつまいもを加えサックリ混ぜる。

③フライパンを弱～中火に熱し、おたま約1杯の量ずつ広げ、弱火で4～5分、ひっくり返して3～4分焼く。

④食べやすいように半分または1/4に切る。

【一口メモ】

野菜がたくさん入っていて朝食にもおすすめです。

煮干しごまからめ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー55kcal たんぱく質6.9g 炭水化物3.3g 脂質1.7g
カルシウム244mg 鉄2.5mg 食物繊維0.4g 食塩相当量0.6g

作り方

①煮干しはフライパンに入れ、弱火で焦げないように加熱し皿に取り出しておく。

②フライパンにAを入れ中火にかけて、フツフツと小さい泡がたくさん出てきたら①と白いりごまを加えてからめ、冷やす。

材料（4人分）

煮干し	50g
白いりごま	大さじ2
A	みりん 大さじ1/2
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1

【一口メモ】

しっかりと炒ることでパリッとした食感になります。

ツナマヨミニピザ



材料（4人分）

ぎょうざの皮	12枚
ツナ缶	70g (1缶)
ねぎ	3g (1/2本)
とろけるスライスチーズ	3枚
マヨネーズ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1

料理の栄養価（1人分）

エネルギー130kcal たんぱく質9.1g 炭水化物10.7g 脂質6.0g
カルシウム82mg 鉄0.4mg 食物繊維0.7g 食塩相当量0.8g

作り方

下ごしらえ

ねぎ…小口切り

とろけるスライスチーズ…1枚につき十字に4等分

- ①ツナ缶の汁気を切り、マヨネーズを入れ混ぜる。
- ②ぎょうざの皮に①、チーズ、トマトケチャップ、ねぎの順で、それぞれ12等分の量の具をのせる。
- ③トースターで皮のふちに焦げ目がつくまで焼く。

【一口メモ】

残ったぎょうざの皮を使って、普段からあるもので簡単に作れます。具を真ん中に乗せて皮のふちを残すと、カリッと食感のよい焼き上がりになります。

じゃこせんべい



材料（4人分）

ごはん	300g
ちりめんじゃこ	大さじ4
黒いりごま	大さじ2

料理の栄養価（1人分）

エネルギー152kcal たんぱく質5.1g 炭水化物24.6g 脂質3.0g
カルシウム77mg 鉄0.2mg 食物繊維0.6g 食塩相当量0.5g

作り方

- ①温かいご飯にちりめんじゃこと黒いりごまを混ぜ合わせる。
- ②ラップを使って12等分に丸め、クッキングシートに並べる。上からさらにクッキングシートを被せ、手のひらで押しつぶし薄くする。
- ③上に被せたクッキングシートを外し、下に敷いたクッキングシートごと電子レンジ(600W)で4分加熱し、裏返してさらに3~4分パリパリの状態になるまで繰り返し加熱する。

【一口メモ】

できるだけ薄くするとパリッと仕上がります。

みかんミルクゼリー



材料（5人分）

<みかんゼリー>

みかんの缶詰の具	250g (1缶)
牛乳	350ml
顆粒ゼラチン	5g
砂糖	大さじ3

<シロップゼリー>

みかんの缶詰のシロップ	190g (1缶)
顆粒ゼラチン	3g
<飾り>	
ミントの葉	4枚

料理の栄養価（1人分）

エネルギー98kcal たんぱく質3.7g 炭水化物14.6g 脂質2.7g
カルシウム79mg 鉄0.1mg 食物繊維2.2g 食塩相当量0.1g

作り方

下ごしらえ

みかんの缶詰…中身をザルにあげ具とシロップに分け飾り用に10房を取り分ける

<みかんゼリー>

- ①牛乳にゼラチンを入れてふやかす。電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、よく混ぜてゼラチンを溶かす。
- ②①に砂糖を入れ、よく混ぜて溶かす。
- ③カップに飾り用以外のみかんを均等に入れ、②を入れる。冷蔵庫で固まるまで約2時間冷やす。

<シロップゼリー>

- ④取り分けたシロップにゼラチンを入れてふやかす。電子レンジ(600W)で1分加熱し、よく混ぜてゼラチンを溶かす。
- ⑤④をバットに流し、冷蔵庫で固まるまで約2時間冷やす。固まったらフォークでつぶすように崩す。
- ⑥③に⑤と飾り用のみかん、ミントを飾る。

【一口メモ】

みかんの缶詰を具とシロップに分け、それぞれ冷やし固めます。2層のゼリーにすることで、見た目にも涼やかです。火を使わないので暑い時期にもおすすめです。

しらすチップ



材料（4人分）

絹ごし豆腐	300g (1丁)
しらす干し	20g

料理の栄養価（1人分）

エネルギー52kcal たんぱく質5.7g 炭水化物1.5g 脂質2.4g
カルシウム58mg 鉄0.6mg 食物繊維0.2g 食塩相当量0.3g

作り方

- ①絹ごし豆腐としらすを混ぜる。
- ②クッキングシートに、①を小さじ1程度ずつ置き、スプーンの背で薄くのばす。
- ③電子レンジ(600W)で7分加熱する。パリパリ感が足りない場合は、20秒ずつ様子を見ながら加熱していく。

【一口メモ】

電子レンジで簡単に作ることができます。パリパリの食感と、しらす干しの塩気がおいしいです。

バナナと干し芋のココアケーキ



料理の栄養価（1人分）

エネルギー165kcal たんぱく質3.2g 炭水化物14.7g 脂質4.8g
カルシウム43mg 鉄0.5mg 食物繊維1.4g 食塩相当量0.1g

作り方

- ①耐熱用タッパーにバナナを入れ、フォークでつぶす。
- ②①にココアと常温のバターを入れ、よく混ぜる。
- ③②に卵と牛乳を加え、さらによく混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤干し芋をキッチンバサミで1cm程度に切りながら④に入れて軽く混ぜる。
- ⑥ふたをずらしてのせ、電子レンジ(600W)で4分30秒様子を見ながら加熱する。
- ⑦つまようじをさして生地が付かなくなったら、冷ます。
- ⑧1/6に切る。

【一口メモ】

1000ml程度の耐熱用タッパーを使うと作りやすいです。
身近な果物のバナナを使ったお手軽おやつです。容器1つで作れるので、洗い物も少なくてすみます。バナナは完熟したものをを使うと甘みが強いケーキに仕上がります。

さつまいものレモン煮



料理の栄養価（1人分）

エネルギー102kcal たんぱく質0.8g 炭水化物25.0g 脂質0.1g
カルシウム24mg 鉄0.5mg 食物繊維1.3g 食塩相当量0g

作り方

下ごしらえ

さつまいも…皮を厚めにむいて8mmの厚さに切り水にさらす

材料（4人分）

さつまいも 400g(中2本)
レーズン 大さじ4
レモン果汁 大さじ1
砂糖 大さじ4

- ①鍋に材料をすべて入れ、ひたひたに水を入れる。
- ②落し蓋をして強火にかけ、沸騰後弱火にして30分ほど煮る。

【一口メモ】

さつまいもは煮すぎると崩れやすいので、竹串で確認してください。煮汁にとろみをつけたいときは、さつまいもを取り出してから煮詰めるとよいです。冷めてもおいしいです。

のりチーズポテト



材料（4人分）

じゃがいも	280g(中2個)
あおさ	4g
A 粉チーズ	8g
オリーブオイル	小さじ4

料理の栄養価（1人分）

エネルギー73kcal たんぱく質1.8g 炭水化物13.3g 脂質1.6g
カルシウム18mg 鉄0.3mg 食物繊維1.2g 食塩相当量0.1g

作り方

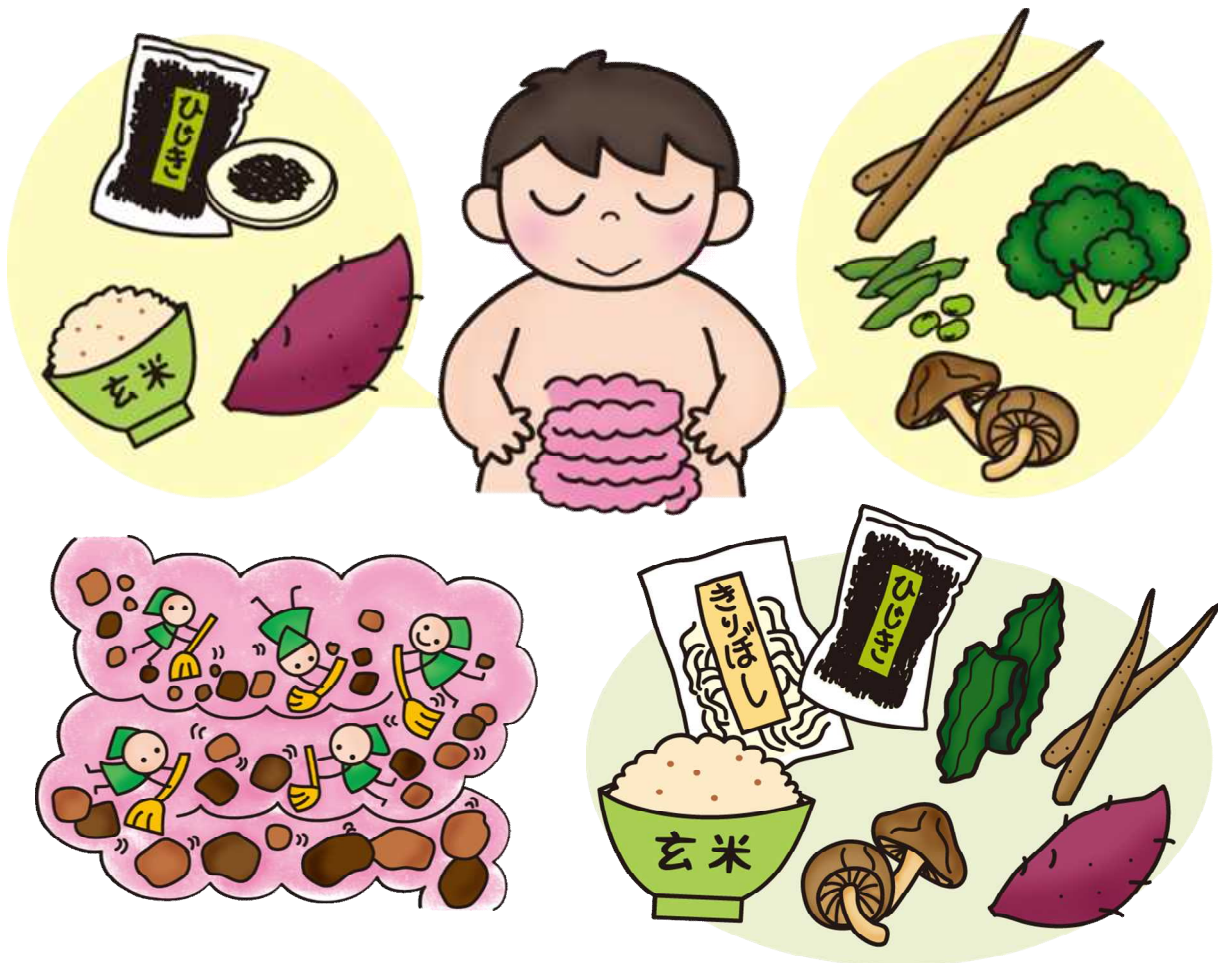
下ごしらえ

じゃがいも…皮をむき, 2mmのスティック状（細切りスライサー）に切り水にさらしペーパーでふきとる

①じゃがいもとAを混ぜ合わせ, トースターでカリッとなるまで（約10分）焼く。

【一口メモ】

あおさの風味と粉チーズのコクで, 塩を使わなくてもおいしいポテトスティックができます。じゃがいもを細く切ってカリカリに焼き上げることで, 食物繊維たっぷりのじゃがいもをしっかり食べることができます。



レシピ集作成会員名簿

氏 名	勤 務 地 職 名
西 順 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
妹 尾 雅 子	笠岡市学校給食センター 栄養教諭
畦 崎 智 世	笠岡市立北木小学校 栄養教諭
渡 辺 栄 子	井原市学校給食センター 栄養教諭
大 島 麻 里	井原市学校給食センター 栄養教諭
皿 海 陽 子	井原市学校給食美星調理場 栄養教諭
上 岡 真 理 子	矢掛町学校給食共同調理場 栄養教諭
森 分 千 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
三 宅 瑞 穂	浅口市学校給食センター 栄養教諭
麻 原 礼 圭	浅口市学校給食センター 管理栄養士
赤 瀬 香 菜	里庄町立里庄東小学校 栄養教諭
小 幡 玲 奈	里庄町立里庄東小学校 学校栄養職員
橋 本 美 由 紀	里庄町立里庄西小学校 栄養士
中田 亜弥子	里庄町立里庄中学校 栄養士