

## ○おやつのとにかたのポイント

7月24日から夏休みが始まります。家にいると、何気なくおやつを食べたり、ジュースを飲んだりしていませんか。おやつの取り方を見直してみましょう。

また食事をしっかりととっていただければおやつは必ずしも食べる必要はありません。1日3食の食事をしっかりととりましょう。

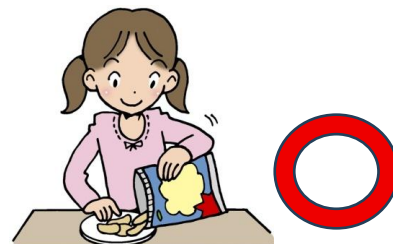
### ① 時間を決めて食べる。

ダラダラと食べ続けていると食べ過ぎやむし歯の原因となります。



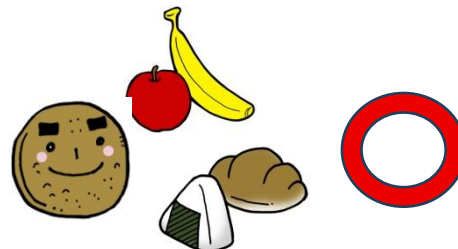
### ② お皿に取り分けて食べる。

スナック菓子などは、少量をお皿に取り分けて食べることで、食べ過ぎを防げます。



### ③ おやつは補食。

おやつは不足しがちな栄養を補うために食べるものです。チーズやヨーグルト、おにぎりやトーストなどがのぞましいです。



### ☆給食レシピ☆じゃがいものツナソース焼き

#### ◎材料（4人分）

じゃがいも 中2個  
マヨネーズ 大さじ2  
ツナ 1缶  
たまねぎ 1/4個  
パセリ 少々  
塩コショウ 少々

#### ◎作り方（4人分）

- ①じゃがいもは皮をむいて角切りにして、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ②たまねぎはみじん切りにし、電子レンジで1分加熱する。
- ③②のたまねぎの粗熱がとれたら、すべての材料を混ぜ合わせてカップに入れる。
- ④トースターかグリルで焼く。