



簡単に作れるおやつレシピ



毎月19日は食育の日
「いただきます」と
「ごちそうさま」は
感謝の気持ちの合言葉

recipe 1

やさしい甘さ♪かぼちゃプリン

1人分 146 キロカロリー

このレシピは「食と健康の応援団」
ヘルスメイト（食生活改善推進員）が作成しました。

かぼちゃを使った手づくりおやつはいかがですか？
プリンやゼリーなどは、お子さんと一緒につくりやすい
デザートです。
親子で一緒にかわいい型を選んで流し入れたりすると
楽しいですね。



材料

プリンカップ 6個分

かぼちゃ	160g	ゼラチン	5g
牛乳	1/2カップ	水	80ml
生クリーム	1/2カップ	カラメルソース	
砂糖	小さじ2	砂糖	50g
バニラエッセンス	少々	水	大きじ3
		熱湯	50ml

作り方

- ①かぼちゃは種とわたをとり、幅3cm、長さ4cmに切る。
耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ(500w)で2～3分(柔らかくなるまで)加熱し、皮を取り除く。
 - ②分量の水にゼラチンを振り入れ、電子レンジ(500W)で30秒ほど加熱し、ゼラチンを溶かす。
 - ③ミキサーにかぼちゃとA、②のゼラチンを入れなめらかになるまで混ぜ合わせる。
 - ④カップに注ぎ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固めて出来上がり。
- カラメルソースの作り方
- ①小鍋に砂糖と水を入れて火にかける。
 - ②鍋を揺すりながら、茶色になったら火を止めて熱湯を入れる。(熱湯を入れるとはねるので気をつけましょう)

発行 牛久市保健福祉部こども家庭課・牛久市保健福祉部健康づくり推進課

元気のもととは バランスよく食べること



～おやつは食事の一部です～

わからないことが
あったら
気軽に声を
かけてね！



子どもにとっての「おやつ」は最大の楽しみですが大人のティータイムとは違います。おやつは、3回の食事では足りない栄養を補うもの。お菓子等の甘味や塩味の強い刺激になれてしまうと…ご飯や野菜など食品の持ち味がおいしいと感じなくなってしまいます。たまには、お子さんとご一緒におやつを手作りしてみませんか？

こんなことに気をつけましょう

◆時間を決めましょう

だらだら食いは次の食事に影響し、虫歯の原因になります。

◆食べる量は決めましょう

次の食事に影響がない量は、子どもの両手に入るくらい。はみだしたところはとりすぎです。

◆おやつでご機嫌とりはやめましょう

我慢することも大切です。

はらぺこ体験をしよう

手軽においしい食べ物や飲み物が周りにあふれている今、大人も子どもも空腹を体験することが少なくなっています。

「元気っ子」に育つための第一歩は、何と言っても

**しっかり遊んで、しっかりお腹をすかせて、
しっかり食べる**

この基本をおさえて、あとはゆったりとおおらかな子育てを楽しみましょう。



発行 牛久市保健福祉部こども家庭課
牛久市保健福祉部健康づくり推進課