

★こんな間食はいかがでしょう

間食を食べる場合には100kcal位にしましょう!

あしたば・バナナ・ミルクジュース

砂糖を一切使わず、伊豆諸島特産のあしたばを使った体にやさしいおいしいジュースです。

材料(2人分)

あしたば 50g
バナナ 1本(100g)
牛乳 150g

作り方

- ①あしたばは茹でて絞りと、3cmの長さに切る。
- ②①のあしたばと皮をむいたバナナを冷凍庫で凍らせる。
- ③あしたばとバナナと牛乳をジューサーにかける。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
104 kcal	4.0g	3.1g	16.6g	0.1g

参考レシピ：大島きらく小屋



杏仁豆腐

牛乳を使って簡単に出来るおやつです。デザートで食べてもおいしいです。

材料(2人分)

粉寒天 1g
水 100g
牛乳 150g
砂糖 10g
アーモンドエッセンス 適量
果物(イチゴやキウイなど)適量

作り方

- ①水の状態で粉寒天を入れ、混ぜながら火にかける。強火で煮立って来たら弱火で2分位煮る。
- ②砂糖を入れて混ぜ、溶けたら、牛乳とアーモンドエッセンスを入れて混ぜる。
- ③型に入れて冷蔵庫で冷やす。固まったら出来上がり。果物を飾る。

1人分の栄養価

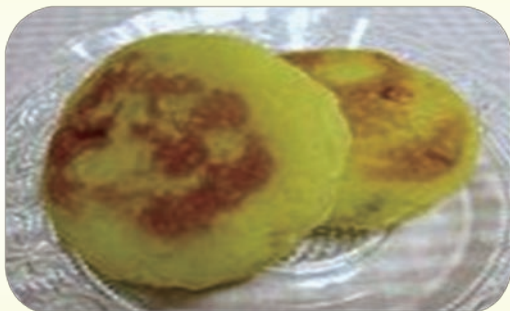
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
83 kcal	2.9g	3.0g	10.6g	0.1g

※果物は「イチゴ」で栄養価を算出しました。



いも餅

さつまいもに多く含まれる食物繊維は糖質や脂質の吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えます。



材料(2人分)

さつまいも 120g
薄力粉 8g(大さじ1)
プロセスチーズ 10g<さいの目切り>
牛乳 8g(大さじ1/2)
サラダ油 2g(小さじ1/2)

作り方

- ①さつまいもを茹でて、熱いうちにつぶす。
- ②①に小麦粉・牛乳・チーズを加えて混ぜる。
- ③②を小判型に丸めフライパンに油をひいて、両面を焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
123 kcal	2.3g	2.7g	22.6g	0.1g

参考レシピ：大島町立元町保育園

◆写真は2人分

食品衛生メモ6

食中毒防止の3原則

- 東京都で発生する食中毒の9割以上は、細菌やウイルスによるものです。
- これらの食中毒を防ぐ3原則として、これらの微生物等を「付けない」、「増やさない」「やっつける」があります。

●食品に付けない

手を良く洗う、まな板の使い分け(肉用、魚用、サラダ用など)包丁などを良く洗う



●食品中で増やさない

冷蔵庫に入れる、調理後はすぐ食べる



●やっつける(加熱する)

加熱する食品は中心部まで十分に加熱する(85℃、1分間以上)



*腸管出血性大腸菌、ノロウイルスは、食品に少量付いただけでも発症してしまいます。「付けない」「やっつける」が重要です。