

もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年10月



ハロウィンを楽しもう！おやつ工夫

～砂糖を控えた健康的なおやつ提案～

10月といえばハロウィン。カラフルなお菓子が並び、子どもたちにとってはワクワクする季節です。でも、砂糖が多いお菓子ばかりだと虫歯や血糖値の急な変動につながることも…。そこで今回は、砂糖を控えつつ、楽しくておいしいおやつの工夫をご紹介します。



砂糖を控えるメリット

- ・ 虫歯のリスクを減らせる
- ・ 食後の眠気や気分の変動を抑えやすい
- ・ 素材そのものの味を楽しむ力が育つ



ハロウィンにおすすめ！健康的なおやつアイデア

- ・ かぼちゃクッキー：かぼちゃの甘みを活かし、砂糖は控えめに。シナモンを加えると風味もアップ。
- ・ さつまいもボール：ふかしたさつまいもを丸めるだけ。自然の甘さで満足感たっぷり。
- ・ フルーツヨーグルト：ハロウィンカラー（オレンジの柿やみかん、紫のぶどう）を組み合わせると見た目も楽しく。
- ・ ポップコーン：砂糖を使わず、少量のバターや塩で味付け。袋に入れて「トリック・オア・トリート」風に配るのもおすすめ。

工夫のポイント

- ・ 甘さは「果物」や「野菜」で補う
- ・ 見た目をハロウィン風に（かぼちゃ型に抜く、紙カップに描くなど）
- ・ 家族で「作る楽しみ」を味わうのも思い出になります



ハロウィンはおやつを通じて、子どもたちが笑顔になれるイベントです。

砂糖を控えても工夫次第で十分楽しめます。今年のハロウィンは「体にやさしいおやつ」で、楽しい時間を過ごしてみてもいいかもしれません。