



いただきます

令和3年10月号
大阪市立福島小学校

みなさんは、おやつの意味を知っていますか？おやつは、一日に2回しか食事がなかった時代に朝食と夕食の間に食べていた軽い食事で、栄養を補うためのものでした。ちょうど八時（今の3時ごろ）に食べていたため、「お八つ」とよばれるようになりました。



かんが おやつについて考えよう



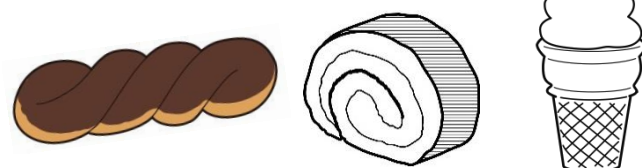
S シュガー Sugar = さとう

あまいお菓子やジュースには、さとうがたくさん入っています。さとうをとりすぎると、太りやすくなったり、むし歯になったりします。むし歯の菌はあまいものが大好物です。

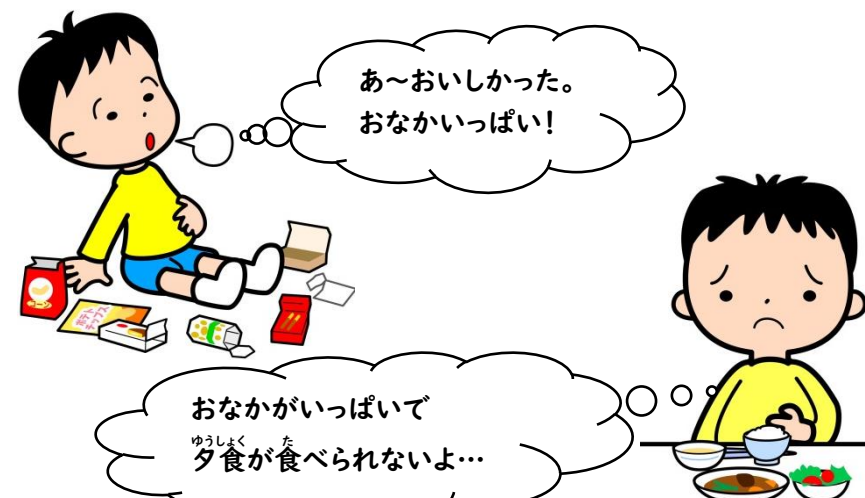


O オイル Oil = あぶら

サクッとしたクッキー、ふわふわのケーキ、なめらかなアイスクリームなどは、どれもたくさんの油が入っています。油であげて作るスナック菓子やドーナツも油の多い食品です。油をとりすぎると、血管がつまりやすくなったり、太りやすくなったりします。



おやつの食べ方、これでいいかな…？



エス オー エス おやつのS・O・S

ちゅうい
に注意！



S ソルト Salt = しお

ポテトチップスやせんべいなどのおやつにも注意が必要です。塩をとりすぎると、心臓などの病気になりやすいので、ふだんの食事からうす味をこころがけましょう。



た おやつを食べるときは

時間を決めよう！



量を決めよう！