



令和4年10月号
大阪市立福島小学校

かんが おやつについて考えよう

みなさんおやつを食べますか？おやつは「間食」といって、食事と食事の間にとるもので、おやつを食べすぎると、大切な食事が食べられなくなります。どんな食べ方がいいのか考えてみましょう。

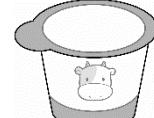
おやつを食べるとき



① 量を決める

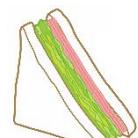


小魚アーモンド
(20g)
約95kcal



ヨーグルト
(1カップ)
約70kcal

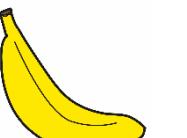
1日分のおやつの目安は200kcalです。



ハムサンドイッチ
(1切れ)
約120kcal



みたらしだんご
(1本)
約110kcal



バナナ
(1本)
約90kcal



みかん
(1こ)
約35kcal

② 時間を決める

食事の前にたくさんおやつを食べると、おなかがいっぱいになってしまい、大切な食事が食べられなくなってしまいます。

おやつは食事の2時間前までに食べるようにしましょう。



③ 組み合わせを考える

不足しがちな栄養素をとるために、食べ方を工夫してみましょう。



くだもので、
ビタミン補給！

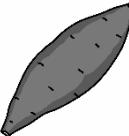
ヨーグルトには、
カルシウムたっぷり！

10月のこんだてよい

さつまいもは、秋が旬の食べ物です。10月は、さつまいもを使ったこんだてが登場します。

20日(木) 大学いも

26日(水) さつまいものみそ汁



あなたにぴったりのおやつの食べ方は？

夕食の時間が遅い。



夕方におにぎりやサンドイッチなどをとるといでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、食べ過ぎるのを防いでくれます。

夕食の時間が早い。



おやつは食べすぎずに、楽しむくらいにしましょう。お菓子や飲み物には、エネルギーが表示されたものが多いので、食べ過ぎていないかチェックしてみましょう。

スポーツを
がんばっている。



あなたにはエネルギーが必要です。練習前後のおすすめのおやつは、おにぎり、バナナ、肉まんなど、炭水化物の多いものです。また、ビタミンやミネラルの多いくだものや牛乳・乳製品もいっしょにとるようにしましょう。