



# いただきます

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

みなさんはおやつを食べますか？おやつは「間食」といって、食事と食事のあいだにとるものです。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。

### た おやつを食べるとき

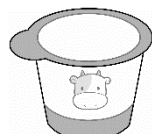


#### ① りょうき 量を決める

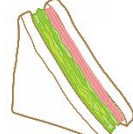
キロカロリー  
1日分のおやつの目安は**200kcal**です。



こざかな  
小魚アーモンド  
(20g)  
約95kcal



ヨーグルト  
(1カップ)  
約70kcal



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 じかん 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 くあかんが 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！

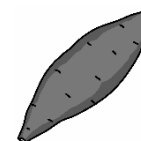
### がつ 10月のこんだてより

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。

はつかもく だいがく  
20日(木) 大学いも

にちすい しる  
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？

ゆうしょく じかん  
夕食の時間が  
おそ  
遅い。



ゆうがた  
夕方におにぎりやサンドイッチなどをとるとよいでしょう。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。

ゆうしょく じかん  
夕食の時間が  
はや  
早い。



おやつは食べすぎずに、楽しむぐらいにしましょう。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、食べ過ぎている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。