



おやつの食べ方について考えよう

学校から帰って夕食までに、おやつなど食べていますか。おやつをおなかいっぱい食べてしまふと夕食が食べられなくなります。そうなると、夜おそくにおなかがすいてしまふと夜食を食べることになるかもしれません。

おやつのあみだくじゲーム



あまいおかしがすき



しおからくてあぶらっ
こいおかしがすき



おやつは、りょうや
じかん時間をきめて食べる

ふだんのおやつを
かえってスタート



じかん
すきな時間におやつ
を食べる



これからもつづけ
ましょう。



ごはんの時間を
考えて食べましょう。



ふと 病気のものとになりやすい
のりょうをへらしましょう。

令和5年10月号
大阪市立福島小学校



10月のこんだてよい

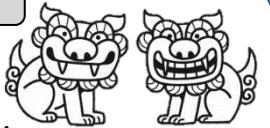
★おきなわ県の料理が登場します。

2日(月) もずくとぶたひき肉のジューシー

ジューシーは、おきなわ風たきこみごはんです。おきなわ産の
もずくを使っています。

4日(水) ソーキじる

ソーキとは、ぶたのほねつきあばら肉のことです。ぶた
ばら肉やだいこん、切りこんぶを入れたしる物です。



おやつは、かるしょくじ

おやつは、朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べていれば、
まいにち毎日からはず食べなければならないものではありません。

おやつという言葉は、「ハツドキ」という
むかしの時間のよび方からうまれました。

「ハツドキ」は、今のが時間の午後3時ごろです。
むかしの人は、食事と食事の間に食べる
かるしょくじ(間食)をよくとりました。



おやつを食べるときは

おやつを食べるときは、りょうや時間を決めて
食べるようしましょう。

おやつは、かるしょくじ(軽い食事)と考へて、おかしぶかりを食べるのではなくて、くだものやヨーグルト、やきいもやおにぎりなどもおやつとしておすすめです。

