

# 食育だより

令和8(2026)年2月 No. 10  
大阪市立大隅東小学校  
(発行：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

## かんしょく かんが 間食について考えましょう

間食はおやつとも呼ばれ、食事と食事のあいだにとるものです。おやつは子どもたちにとって楽しいコミュニケーションの時間であるとともに、上手に工夫をすることで食事だけでは足りない栄養素を補うこともできます。

てきせつ りょう  
適切なおやつの量は？

にち キロカロリー  
1日200kcal が目安だとされています。

スナック菓子やチョコレート、グミ、清涼飲料水(ジュース)などをたくさん食べたり飲んだりすると、油や砂糖のとりすぎとなり、肥満などの原因となります。小皿に取り分けるなどの工夫をして、量を決めて食べるようにしましょう。

子どもの発達段階によっては、1週間分のおやつをあらかじめかごに入れて、その中から自分で選ぶ方法もおすすめです。自分で選んだ満足感が得られ、食べすぎた日があっても1週間単位で調整する力が身につきます。



キロカロリー めやす  
200kcalの目安



スナック菓子(60g)  
約1/2袋

板チョコレート(50g)  
約1/2枚



ショートケーキ  
1/2個



せんべい  
3~4枚



アイスクリーム  
小1個

どら焼き1個



のうりんすいさんしょう  
農林水産省 HP 参考

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。

## おやつを食べる時間は？



昼食から夕食の間に食べるのがベストです。食べ物の消化には2時間程度かかります。夕食をしっかりと食べられるように、ご家庭の夕食時間に合わせて、夕食前は空腹にしておくことが大切です。夕食後に甘いおやつや油の多いおやつを食べすぎると、脂肪として体にたまりやすいだけでなく、翌朝も食欲がなくなってしまう、生活リズムも乱れてしまいます。

## おやつの食べ方の工夫

不足しがちな栄養素をおやつで補う方法や、習い事の都合で夕食の時間が遅くなる場合のおやつの食べ方の工夫を紹介します。

### 不足しがちな栄養素を補う方法

(特にスポーツをしていたり、小食のお子様など)

運動量の多い子どもは少ない子どもよりたくさんのエネルギーを必要としています。まずは食事をしっかりと食べることを優先しましょう。おやつもお菓子だけでなく、不足しがちな栄養素(カルシウムやビタミン、たんぱく質、食物繊維)を補うようなものを選ぶとよいです。

エネルギー



おにぎり・カステラなど

カルシウム



牛乳・乳製品など

ビタミン



果物など

たんぱく質



魚肉ソーセージなど

バナナ・焼きいもなど

食物繊維

### 習い事などで、夕食の時間が遅くなる時

習い事などの前に、食事の代わりとなるおにぎりやスープなどを用意するとよいです。夕食までの空腹感をやわらげ、夕食やお菓子を食べすぎないように防ぎます。帰宅してからは、消化によいもの(具たくさんみそ汁など)で、軽めの食事にすることがおすすめです。