

しょくいく

# 食育だより

ほごしゃみなさま  
保護者の皆様へ

れいわねんがつ  
令和8(2026)年2月

おおさかしりつしょうがっこう  
大阪府立小宮山小学校

## おやつ<sup>た</sup>の食べ方<sup>かた</sup>

こんげつ  
今月は、「おやつ<sup>た</sup>の食べ方<sup>かた</sup>」についてお伝えします。おやつは、子どもたちにとって  
たの楽しいコミュニケーションの時間であるとともに、うま<sup>つか</sup>く使えば食事で足りない栄養素<sup>えいようそ</sup>  
を補<sup>おぎな</sup>うこともできます。

てきせつ  
適切なおやつ<sup>りょう</sup>の量は？ 200kcal が目安<sup>めやす</sup>だとされています。

スナック菓子<sup>がし</sup>やチョコレート、グミ、清涼飲料水<sup>せいりょういんりょうすい</sup>(ジュース)などをたくさん食べ  
ると、油<sup>あぶら</sup>や砂糖<sup>さとう</sup>のとりすぎとなり、肥満<sup>ひまん</sup>などの原因<sup>げんいん</sup>となります。小皿<sup>こざら</sup>に取り分ける  
など工夫<sup>くふう</sup>して、量<sup>りょう</sup>を決めて食べさせてあげてください。

こ  
子どもの発達段階<sup>はったつだんかい</sup>によっては、1週間<sup>しゅうかんぶん</sup>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<sup>えらばうほう</sup>もおすすめです。  
自分で選んだ満足感<sup>まんぞくかん</sup>が得られ、食べすぎた日<sup>たひ</sup>があっても  
しゅうかんたんい ちょうせい ちから み  
1週間単位<sup>しゅうかんたんい</sup>で調整する力が身につきます。



めやす  
200kcal(キロカロリー)の目安

ポテトチップス  
やくふくろ  
約1/2袋

板チョコレート  
やくまい  
約1/2枚

ショートケーキ  
1/2個

せんべい  
まい  
3~4枚

アイスクリーム  
しょうこ  
小1個

どら焼き  
こ  
1個

のうりんすいさんしょう  
農林水産省 HP 参考

## おやつ<sup>た</sup>を食べる時間<sup>じかん</sup>は？



ちゅうしょく ゆうしょく あいだ た  
昼食から夕食の間に食べるのがベストです。食べ物<sup>たもの</sup>の消化<sup>しょうか</sup>には2時間<sup>じかん</sup>  
ていどかかります。夕食<sup>ゆうしょく</sup>をしっかり食べられるように、ご家庭<sup>かてい</sup>の夕食時間<sup>ゆうしょくじかん</sup>に  
あわせて、夕食前<sup>ゆうしょくまえ</sup>はしっかりと空腹<sup>くうふく</sup>にしておくことが大切です。生活リズム<sup>たいせつ</sup>に  
よりませんが、夕食後<sup>ゆうしょくご</sup>にたくさんおやつ食べると脂肪<sup>しぼう</sup>として体<sup>からだ</sup>にたまりやすい  
だけでなく、翌朝<sup>よくあさ</sup>も食欲<sup>しょくよく</sup>がなくなってしまうます。

## おやつ<sup>た</sup>の食べ方<sup>かた</sup>の工夫<sup>くふう</sup>

ふそく えいようそ おぎな ほうほう なら ごと つごう ゆうしょく  
不足しがちな栄養素<sup>えいようそ</sup>をおやつで補<sup>おぎな</sup>う方法<sup>ほうほう</sup>や、習い事<sup>なら</sup>の都合<sup>ごと</sup>で夕食<sup>つごう</sup>の  
じかん おそ ばあい た かた くふう しょうかい  
時間<sup>じかん</sup>が遅<sup>おそ</sup>くなる場合<sup>ばあい</sup>のおやつ<sup>た</sup>の食べ方<sup>かた</sup>の工夫<sup>くふう</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>します。

### 不足しがちな栄養素<sup>えいようそ</sup>を補<sup>おぎな</sup>う方法<sup>ほうほう</sup>

とく  
(特にスポーツ<sup>こ</sup>をしている子どもや小食<sup>しょうしょく</sup>の子どもなど)

うんどうりょう おお こ すく こ  
運動量<sup>うんどうりょう</sup>の多い子どもは少ない子どもよりたくさん<sup>ひつよう</sup>のエネルギーを必要<sup>ひつよう</sup>と  
しています。まずは食事<sup>しょくじ</sup>をしっかり食べること<sup>た</sup>を優先<sup>ゆうせん</sup>することがおすすめで  
す。おやつもお菓子<sup>かし</sup>だけでなく、不足しがちな栄養素<sup>ふそく</sup>(ビタミンやカルシウ  
ム、たんぱく質<sup>たんぱくしつ</sup>)を補<sup>おぎな</sup>うようなもの<sup>えら</sup>を選ぶとよいです。

カルシウム



牛乳・乳製品

ビタミン



果物

たんぱく質



魚肉ソーセージ

エネルギー



おにぎり・カステラ

### 習い事<sup>なら</sup>などで、夕食<sup>ゆうしょく</sup>の時間<sup>じかん</sup>が遅<sup>おそ</sup>くなる時<sup>とき</sup>

すこ たいへん かる しょくじ かんが なら ごと まえ  
少し大変<sup>すこ</sup>ですが、軽い食事<sup>たいへん</sup>と考<sup>かる</sup>えて、習い事<sup>しょうじ</sup>などの前<sup>かんが</sup>におにぎりやスー  
プなど<sup>な</sup>を用意<sup>ようい</sup>してあげるとよいです。夕食<sup>ゆうしょく</sup>までの空腹感<sup>くうふくかん</sup>をやわらげ、夕食<sup>ゆうしょく</sup>  
やお菓子<sup>かし</sup>を食べすぎ<sup>た</sup>てしまうこと<sup>ふせ</sup>を防<sup>き</sup>ぎます。帰宅<sup>きたく</sup>してからは、消化<sup>しょうか</sup>によい  
もの<sup>ぐ</sup>(具<sup>く</sup>たくさんみそ汁<sup>みそじゆ</sup>など)を食べ<sup>た</sup>させてあげることがおすすめです。