

食育だより

～ おうちの方へ～
6 月 号
大阪市立北粉浜小学校
19日は食育の日

おやつについて考えよう!

「おやつ」とは、一日三回の食事と食事の間にとる軽い食事のことです。

むかしの時間の言い方で、八つ時(今の午後三時ごろ)に食べることが多かったで、「おやつ」(お八つ)と呼ばれるようになりました。スナック菓子やあまいケーキばかりでなく、おにぎりやくだもの、焼きいも、ヨーグルトなどもおやつとして食べられます。

食事で足りないエネルギーや栄養素をとったり、疲れた頭や体を元気にしたりするおやつですが、食べる時には次のことに気をつけましょう。



時間を決めて食べよう!

おやつをダラダラ食べると、一日三回の食事をしっかり食べられません。おやつは時間を決めて食べ、食事前や寝る前には食べないようにしましょう。



おやつの内容を考えよう!

不足しがちなカルシウム、鉄、食物せんいなどが多く含まれているくだもの、野菜、乳製品などをしょうずに組み合わせましょう。



くだもの

たべものクイズ!

問題 「カロテン」ってなんですか?

- ① さといもに含まれているぬめりの成分
- ② 牛乳に含まれる白い成分
- ③ 野菜やくだものに含まれている黄色やオレンジ色の成分



砂糖・油・塩を多くとると、肥満や虫歯、病気になりやすくなります。
食べすぎないように気をつけましょう。

砂糖多め

アイスクリーム・チョコレート・あめ・クッキー・炭酸飲料
ケーキなど

油多め

チョコレート・クッキー・スナック菓子・フライドポテト
カップラーメン・ハンバーガーなど

塩多め

スナック菓子・フライドポテト・せんべい・カップラーメンなど



食品添加物は? 栄養成分は? 賞味期限は?

市販のお菓子を買う場合は、食品表示をよく見て、原材料や栄養成分などを参考に選ぶようにするとよいですね。

食べる分だけ取り分けて食べよう!

お菓子などの場合、一袋全部食べると食べすぎになってしまうことがあります。お皿に取り分けると量がわかるので食べすぎを防ぐことができます。



クイズの
こたえ⑨