

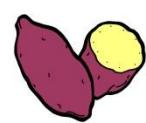
れいわ
令和2(2020)年10月
おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

かた かんが おやつのとり方について考えよう！

おやつは食事だけでは不足しがちな栄養素や水分を補ったり、勉強や運動で疲れた体や心をリラックスさせたりする効果があります。しかし、おながすいたからといって、好きなものを好きなだけ食べていては、次の食事がとれなくなります。また、市販のお菓子の中にはエネルギー量の多いものがあるので、とりすぎないことが大切です。

おやつのエネルギー

(7訂日本食品標準成分表より算出)



やきいも

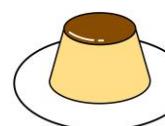
1/2個 (100g)
163kcal



ミルクチョコレート
1枚 (55g)
307kcal



コーラ
1本 (500mL)
230kcal



プリン
1個 (100g)
126kcal



ポテトチップス
1袋 (60g)
332kcal



プロセスチーズ
1個 (18g)
61kcal

1回のおやつの量は 200kcal以内が
めやすです。袋や箱にのっている栄養成分
表示でたしかめてみましょう。

栄養成分表示	
プリン 1個(100g)あたり	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	5.0g
炭水化物	14.7g
食塩相当量	0.2g

じょうす おやつを上手にとるために…

① 時間を決めて食べましょう！

おやつは、1日1回、時間を決めて食べましょう。また、次の食事がしっかり食べられる時間にしましょう。



なに
何かをしながら
ダラダラと食べない



しょくじ
食事の前に食べない



ねまえた
寝る前に食べない

② 量を決めて食べましょう！

袋菓子は、お皿に取り分ける、ペットボトルや紙パックのジュースなどは、カップに分けて飲むなど、量を決めると食べすぎを防ぐことができます。



③ 栄養バランスを考えましょう！

お菓子だけがおやつではありません。食事で不足しがちなビタミンやミネラルが多く含まれる果物・野菜・乳製品・小魚・いも類などもとり入れましょう。飲み物を組み合わせるときは、無糖のお茶が良いですね。

