

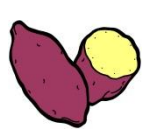

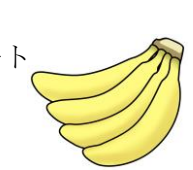

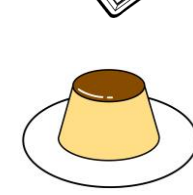





令和2（2020）年10月
おおさか し りつみなみ つ もりしょうがっこう
大阪市立 南津守 小学校

おやつのとりに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、おなかで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		バナナ 1本 (100g) 86kcal
	コーラ 1本 (500mL) 230kcal		プリン 1個 (100g) 126kcal		ヨーグルト 1個 (100g) 67kcal
	ポテトチップス 1袋 (60g) 332kcal		プロセスチーズ 1個 (18g) 61kcal	kcal = キロカロリー	

1回のおやつの量は200kcal以内が

目安です。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

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。



何かをしながら
ダラダラと食べない



食事の前に食べない



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、コ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。



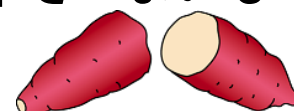
③ 栄養バランスを考えましょう！

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。

10月のこんだてより

さつまいも

給食では、デザートやみそ汁などで登場します。



- スイートポテト・・・10月14日(水)
- 豚汁・・・10月29日(木)
- 大学いも・・・10月30日(金)

10月の給食もくひょう

準備や後かたづけを

手ぎわよくしよう

