

きゅうしょくだより

暑い日が続きますが、元気に過ごせていますか？体がだるい日、食欲がない日等あるかもしれませんが、こまめに水分を摂り、バランスのよい食事をして、体調を崩さないように心がけましょう。元気に夏休みを迎えられるよう、毎日の生活を振り返ってみましょう。



おやつを食べ方

夏休み！

おやつは楽しみの1つとして食べることが多いと思いますが、本来は、幼児が普段の食事では不足する栄養素を補うためのものです。児童生徒にとっては必ずしも食べないといけないものではありません。しかし、甘いおやつやしょっぱいおやつはおいしいですし、食べたくりますよね。もし、おやつを食べなくなったら、時間と量を考えて食べましょう。

1日に食べてよいおやつの量は **おにぎり1個分(約200kcal)**



板チョコレート
やく (約50g)
はんぶん 半分



ポテトチップス
やく (約60g)
はんぶん 半分



アイスクリーム
やく (約190ml)
はんぶん 半分



クッキー
やく (約8g)
やく まい 約3枚



グミ 1袋
やく つぶ (約16粒)



清涼飲料水
(500ml)
やく ほん 約1本

※エネルギー(カロリー)で考えると上記のとおりですが、砂糖、脂質、塩は考慮されていません。

おやつを食べ過ぎると…？

おやつはおいしい分、砂糖や塩、油がたくさん使われています。エネルギーだけでなく、砂糖や塩、油を摂り過ぎても、将来、生活習慣病という病気になってしまいます。子どものうちから、正しい食生活を送り、元気な体を作りましょう。

心臓や腎臓等のさまざまな臓器が働きにくくなるよ



STOP！だらだら食べ

時間を決めず食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満や虫歯の原因になります。ゲーム中等におやつが近くにあると、つい食べてしまいます。おやつはきちんと時間を決めて食べましょう。

