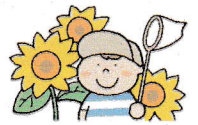


きゅうしょくだより

令和3年度 第5号

いよいよ夏休みが始まります。今年も様々な制限がある夏休みになりますが、規則正しい生活をして、楽しく元気に過ごしましょう。2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

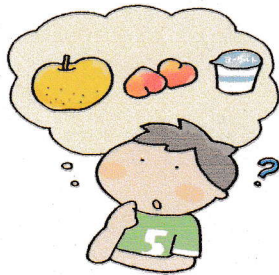


た かた かんが おやつ^たの食べ方^{かんが}を考えよう

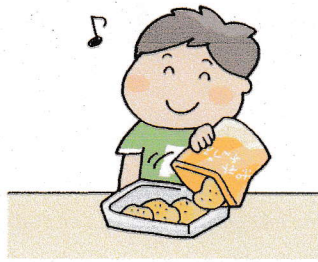
おやつと聞くと、甘いお菓子やジュース、スナック菓子、アイスクリーム、菓子パンなどを思い浮かべますが、好きな物を好きな時に、好きなだけ食べると、糖分や脂質、塩分の摂り過ぎになってしまいます。

おやつには、朝・昼・夜の3食では摂り切れない栄養素を補う役割があります。そのため、おやつを食べる時には、食べる物の種類や、食べる量などに気を付けましょう。

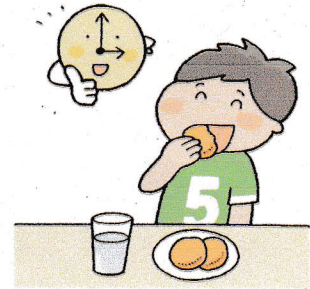
おやつ^たを食べるときに気^きを付けたいこと



た ないよう かんが
食べる内容を考えよう



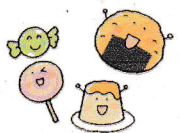
た りょう かんが
食べる量を考えよう



た じかん かんが
食べる時間を考えよう

食べる内容は、おやつの役割を考え、食事^{しょくじ}で不足しがちな栄養素^{えいようそ}(カルシウム、鉄分^{てつぶん}など)を含む食品^{しょくひん}を取り入れましょう。

おやつを食べるときには、糖分・脂質・塩分の摂り過ぎにならないよう、食べる量に気を付けましょう。また、だらだら食べたり、食事の直前や寝る前に食べたりしないよう、時間を決めることも大切です。



おやつ^{ふく}に含まれる SOS

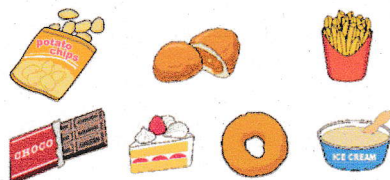
S: 糖分 (Sugar)

糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満、糖尿病などの原因になります。



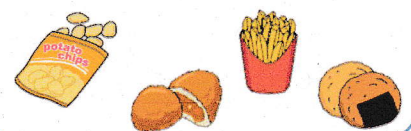
O: 脂質 (Oil)

脂質の摂り過ぎは、肥満や脂質異常症などの原因になります。



S: 塩分 (Salt)

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因になり、心疾患や脳血管疾患などを引き起こしやすくなります。



★SOS のどれか1種類でなく、2種類以上含まれるものもあります。2種類以上含まれるお菓子は、たくさん食べてしまいがちなので、お皿に移したり、半分^{はんぶん}に切ったりなど、食べ過ぎないような工夫^{くふう}が必要です。