



2月 給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

おやつのとり方を考えよう!

子どもたちが食べているおやつには、スナック菓子、チョコレート、清涼飲料水、アイスクリームといったものが見られます。しかし、こうしたおやつの食べ過ぎは、糖分、油、塩のとりすぎにつながり必要以上のエネルギーをとることで肥満の原因にもなります。また、好きな時間に不規則におやつを食べていると、生活リズムも崩れてしまいます。おやつのとり方についてご家庭で考えてみましょう。



おやつとは?

おやつは、楽しみの時間であるとともに、子どもたちにとっては食事を補うという役割もあります。



食べる時間と量の「きまり」を作ろう



おやつを食べるときには、「量」と「時間」の2つについて、しっかり「きまり」を作って食べるようにしましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつの食べ過ぎでメインの食事が食べられなくなってしまうようにしましょう。



おやつ≠おかし

食事を補うという面も考えて、おにぎりやチーズ、果物、牛乳などもぜひおやつとして考えみましょう。

栄養成分表示を見て食べよう

市販のものには栄養成分表示があります。200kcalのエネルギー量を目安に1回分を決めましょう。食塩にも気をつけて。



寝る前にはなるべく食べない

寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌朝の朝ごはんが食べられなくなります。



大豆のはなし

豆まきに欠かせないのが大豆ですね。大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。最近では食べる機会がへってきている大豆製品ですが、ぜひ食卓に並べてほしい食品の一つです。

