



2月 給食たより

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、生活リズムも崩してしまいます。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
食べられなくなないようにしましょう。



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、「畠の肉」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。

