

# もぐもぐ

食育だより  
令和5年度 No.4



令和5年7月19日  
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

いよいよ夏休みがやってきます。給食がない夏休み期間は、自分の食生活を見直すチャンスです。暑い夏を元気に乗り越えるために、一日3食の食事を基本に、規則正しい生活を心がけましょう。

## おやつと上手に付き合おう!

おやつは、食べると楽しくなるだけでなく、食事でとりきれない栄養を補う役割もあります。ただし、健康な成長のためには上手に付き合うことが大切です。夏休みの間も3つのポイントを守りましょう。



おやつは  
「心の栄養」  
だね♪

### ① 時間を決めて食べる

3食の食事が食べられなくならないように気を付けましょう。だらだら食べ続けると、むし歯の原因になります。



### ② 量を決めて食べる

目安エネルギー量 200kcal

おやつの食べ過ぎは肥満につながります。エネルギー量で、一日の合計200kcal以内を目安にしましょう。

| 栄養成分表示/1本当たり |        |
|--------------|--------|
| エネルギー        | 71kcal |
| たんぱく質        | 1.1g   |
| 脂質           | 2.5g   |
| 炭水化物         | 11.1g  |
| 食塩相当量        | 0.1g   |

パッケージに栄養成分表があることは知っていますか？  
エネルギーのところに注目！

### おやつのエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b>シュークリーム</b> 1個<br>(70g)<br>148kcal<br>                      | <b>アイスクリーム</b> 1個<br>(40g)<br>71kcal<br>             | <b>サブレ</b> 1枚<br>(30g)<br>138kcal<br>                | <b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚<br>(25g)<br>138kcal<br> |
| <b>みたらし団子</b> 1本<br>(55g)<br>107kcal<br>                       | <b>カステラ</b> 1切れ<br>(50g)<br>157kcal<br>              | <b>しょうゆせんべい</b> 1枚<br>(25g)<br>92kcal<br>            | <b>ポテトチップス</b> 1/2袋<br>(30g)<br>162kcal<br>   |
| <b>カップラーメン</b> 小1個<br>(40g・スープ含む)<br>167kcal<br>食塩相当量 2.5g<br> | <b>チキンナゲット</b> 3個<br>(60g) 141kcal<br>食塩相当量 1.0g<br> | <b>フランクフルト</b> 1本<br>(80g) 236kcal<br>食塩相当量 1.5g<br> | <b>コーラ</b> コップ1杯<br>(200ml)<br>97kcal<br>     |

※脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！飲み物のエネルギーも考えましょう。

やってみよう！ 今日のおやつ、エネルギー量の合計はいくつでしたか？

( ) + ( ) + ( ) = ( ) kcal

### ③ 内容を考えて食べる

栄養の補給という観点から、カルシウムやビタミンを多く含むおやつがおすすめです。

### おすすめのおやつ

