

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.8



令和7年2月25日
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

みなさんは普段、どんなおやつを食べていますか？ 甘いチョコレートやおせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんね。おやつは1日での楽しみな時間ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いです。どんなものをどんなふうに食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

知っていますか？ おやつやくわりの役割

おやつには、1日いちにちでとりきれない栄養素えいようそを補おぎなうという大切な役目があります。エネルギーエネルギーの他にも、成長せいちょうに必要なたんぱく質たんぱくしつやカルシウムカルシウム、不足ふそくしがちなビタミンビタミンや食物繊維しょくぶつせんいがとれるものがおすすめです。



おやつおやつの上手じょうずなとかたい方じょう 3か条

内容

お菓子かし以外の食べ物たべもの

果物くだものや野菜やさい、牛乳ぎゅうにゅう・乳製品にゅうせいひんなども組み合わせて、不足ふそくしがちな栄養素えいようそを補おぎないましょう。

量

1日200kcalキロカロリーまで

おやつおやつの食べ過ぎたべすぎは肥満ひまんの原因げんいんになります。お血おちに移うつしてから食たべると食べ過ぎたべすぎを防ふせげます。

時間

夕食ゆうしょくの2~3時間じかんまえ前に！

夕食ゆうしょくをきちんと食たべられるように、おやつおやつの時間じかんを決きめて食たべましょう。また、おやつおやつの後は歯あごはを磨みがきましょう。

1日分いちにちぶんのおやつおやつを選えらんでみよう！

<p>ポテトチップス (30g/半分) 120kcal</p>	<p>オレンジゼリー (100g/1個) 79kcal</p>	<p>おにぎり (100g/1個) 180kcal</p>	<p>バナナ (100g/1本) 90kcal ビタミン</p>
<p>ミルクチョコレート (25g/半分) 140kcal</p>	<p>ビスケット (20g/2枚) 100kcal</p>	<p>ヨーグルト (80g/1カップ) 50kcal カルシウム</p>	<p>キウイフルーツ (100g/1個) 50kcal ビタミン</p>
<p>アイスクリーム (80g/1個) 148kcal</p>	<p>しょうゆせんべい (50g/2枚) 185kcal</p>	<p>チーズ (14g/1個) 43kcal カルシウム</p>	<p>やきいも (100g/半分) 160kcal 食物繊維</p>
<p>炭酸飲料 (250ml/半分) 115kcal</p>	<p>アーモンド小魚 (10g/1袋) 50kcal カルシウム</p>	<p>野菜ジュース (100g/1本) 21kcal ビタミン</p>	

やってみよう！

合計200kcalキロカロリーまでになるよう

1日分いちにちぶんのおやつおやつの組くみ合あわせを考かんがえてみましょう。

食品名
(量 [g])
エネルギー [kcal]
含まれている栄養素