



もりもり

令和2年5月11日
京都市立宇多野小学校
校長 和田夕美子
栄養教諭 岩元恵子

～おやつ^たの食べ方^{かた}を考えよう^{かんが}～

おやつは楽しみですが、食べすぎるとごはんが食べられなくなって大切な栄養がとれなかったり虫歯の原因になったりします。おうちにいる時間が長くなるとついおやつを食べてしまいますが、おやつでとるエネルギーは、**200キロカロリー以内**にして、ごはんもおやつもおいしく食べられるように**体に良い食べ方**を考えましょう。

1. 時間^{じかん}を決める^き

- ・食事の前^{しよくじ まえ}や、ねる前^{まえ た}には食べない。

次^{つぎ}のごはんが
食べられなくなるよ。

2. 量^{りょう}を決める^き

- ・お菓子は1袋^{か し ふくろ}を全部^{ぜんぶ}食べずに、取り分けて食べる。
- ・お菓子を減^{か し へ}らして、牛乳^{ぎゅうにゅう}や果物^{くだもの}と一緒に^{いっしょ}食べる。

エネルギーの
とりすぎを防ごう。

3. 内容^{ないよう}を決める^き

- ・甘いもの^{あま}や塩^{しお}からいものをひかえる。
- ・食事^{しよくじ}で不足^{ふそく}しているものを食べる。
(果物^{くだもの}・乳製品^{にゅうせいひん}・いも^{いも}・大豆^{だいず}など)

おやつも1回^{かい}の食事^{しよくじ}と^{かんが}えて、
1日^{いち}の食事^{しよくじ}のバランスをよくしよう。

4. 水分^{すいぶん}をとる

- ・あまい清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}より、お茶^{ちや}や牛乳^{ぎゅうにゅう}をのむようにする

清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}に含まれる糖分^{とうぶん}

スポーツドリンク	4～6%
果汁飲料 ^{かじゅういんりよう}	約10%
炭酸飲料 ^{たんさんいんりよう}	約12%

砂糖^{さとう}は1日^{いち}に20gまでに
しましょう。250mlの清涼
飲料水<sup>せいりょう
いんりようすい</sup>の
を飲むと、それだけで1
日^{いち}の量^{りょう}をこえてしまいます。

清涼飲料水^{せいりょういんりようすい}をのみすぎないために

- * 買い置き^{か お}をしない
- * 冷^ひやしておかない
- * お茶^{ちや}を冷^ひやしておく
- * 1本^{ほん}全部^{ぜんぶ}飲まずにコップに^と取り分けて^わ飲む
- * 食事^{しよくじ}のときに、お茶^{ちや}代わり^がに飲まない
- * 外出^{がいしゅつ}するときは、水筒^{すいとう}にお茶^{ちや}を入れて
持^もって行^いく

できることからやってみよう。

はなぞのえき そのおやつ！ なんおうふく 花園駅まで何往復？

※学校から花園駅まで40分歩いて、100キロカロリー、往復で200キロカロリーを消費するものとなりました。

学校 → 常盤御池町の信号 (50キロカロリー前後)

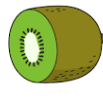
1こで50キロカロリー前後

半分で50キロカロリー前後

その他50キロカロリー前後



ヨーグルト



キウイ



みかん

(小さなくだもの)



バナナ



もも



りんご

(大きなくだもの)



ぶどう大

10つぶ



びわ2こ



マンゴー

1/4こ

学校 → 常盤御池町の信号 → 花園駅 (100キロカロリー前後)



カステラ

1きれ



ビスケット

2まい



あめ

4こ



せんべい

2まい



キャラメル

5こ



果汁飲料

250ml



牛乳

1ぱい

1往復半

学校 ↔ 花園駅
(300キロカロリー前後)



ハンバーガー



ポテト



ジャムパン



チョコレート

2往復

学校 ↔ 花園駅
(400キロカロリー前後)



アイスクリーム



ケーキ



メロンパン

煮ても、焼いても
揚げてもいいね。



小1こ 132kcal

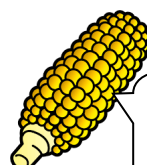
さつまいも

～お菓子だけがおやつじゃないよ～

1さや 2kcal

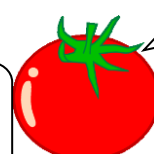


えだまめ



1ぼん 138kcal

とうもろこし



中1こ 32kcal

トマト



1さや 2kcal

スナップえんどう