



# 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

## たかたかんが ～おやつの食べ方を考えよう～

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. 時間を決める

- ・食事の前や、ねる前には食べない。

つき  
次のごはんが  
食べられなくなるよ。

### 2. 量を決める

- ・お菓子は1袋を全部食べずに、取り分けて食べる。
- ・お菓子を減らして、牛乳や果物と一緒に食べる。

エネルギーの  
ふせ  
とりすぎを防ごう。

### 3. 内容を決める

- ・甘いものや塩からいものをひかえる。
- ・食事で不足しているものを食べる。  
(果物・乳製品・いも・大豆など)

かい  
おやつも1回の食事と考  
にち  
えて、  
しょくじ  
1日の食事のバランスをよくしよう。

### 4. 水分をとる

- ・あまい清涼飲料水より、お茶や牛乳をのむようにする

#### 清涼飲料水に含まれる糖分

スポーツドリンク	4~6%
果汁飲料	約10%
炭酸飲料	約12%

砂糖は1日に20gまでに  
しましょう。250mlの清涼  
飲料水を飲むと、それだけで1  
日の量をこえてしまいます。

#### 清涼飲料水をのみすぎないために

- \* 買い置きをしない
- \* 冷やしておかない
- \* お茶を冷やしておく
- \* 1本全部飲まずにコップに取り分けて飲む
- \* 食事のときに、お茶代わりに飲まない
- \* 外出するときは、水筒にお茶を入れて持つ行く

できることからやってみよう。

# そのおやつ！

はなぞのえき

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しました。

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



学校 → 常盤御池町の信号 → 花園駅 (100キロカロリー前後)



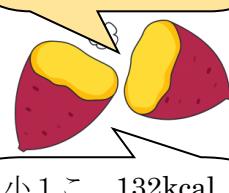
1往復半  
学校 ←→ 花園駅  
(300キロカロリー前後)



2往復  
学校 ←→ 花園駅  
(400キロカロリー前後)

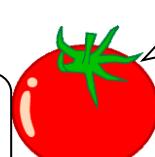


煮ても、焼いても  
揚げてもいいね。



～お菓子だけがおやつじゃないよ～

1さや 2kcal



1さや  
2kca

