

いつも

* にこにこ *

おやつ号



ほけんだより No. 4 令和4年6月27日
沢地小学校 保健室 山田・岩館

ジメジメとした梅雨が続いています。たまの晴れ間の日差しの強さに夏の気配を感じます。夏バテや熱中症には十分気を付けていきましょう。ところで、みなさんはおやつを食べますか？「ご飯の前に食べないの！」「おやつばかり食べて…」おうちの人にこんなことを言われた人もいるかもしれません。おやつは量や時間を気にしないで食べると、ご飯が食べられなくなったり、太ってしまったりします。ですが、上手におやつを食べると体にとって良いことがあるのです。

「おやつ」ってなに？

食事と食事の間は4～5時間くらいがよいとされていますが、お昼ご飯と夜ご飯の間は6～7時間くらい空いてしまうことがありますね。そんなときに、少しおやつを食べるとよいとされています。また、おやつには気分のリフレッシュや足りない栄養素や水分を補うといった役割もあります。



1日に食べても良いおやつはどのくらい？

おやつは、1日200キロカロリーまでにしましょう。これ以上食べると夜ご飯が食べられず、必要な栄養素が取れなくなってしまうたり、肥満の原因になったりしてしまいます。では、どんなおやつをどのくらい食べるのが良いのでしょうか。

200 キロカロリーのめやすは？

ポテトチップス：半分



板チョコレート：半分



小さいアイスクリーム：1個



バナナ：1本(130 キロカロリー)



やきいも：半分(160 キロカロリー)



ほかにも、牛乳やヨー

グルトなどの乳製品も

食べてみよう！

じぶん あ 自分に当てはまるところのあみだくじをすすんでみよう！

あまいおかしがすき



しょっぱくて油っこい

おかしがすき



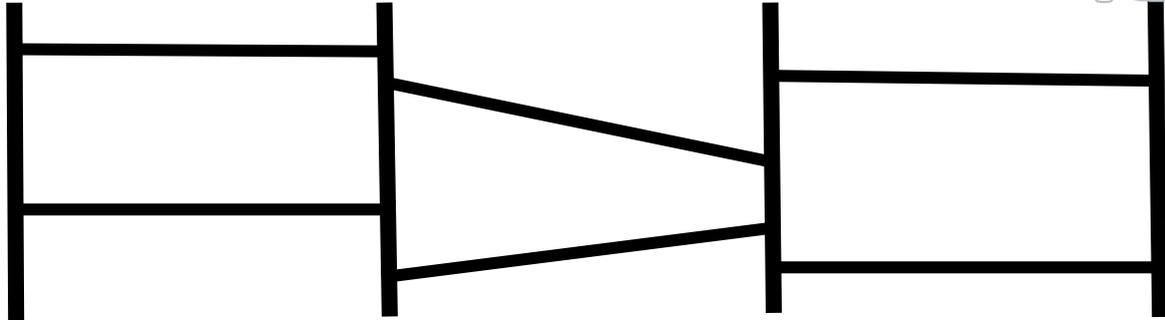
おやつは量や時間を

決めて食べる



好きな時間におやつを

食べる



ごはんの時間も考えて
食べましょう



虫歯や太りすぎに
注意



これからも続けましょう



病気のもとになりやすい
ので量を減らそう



じぶん せいかつ あ 自分の生活に合わせておやつの取り方を考えてみよう！

よる はん じかん
夜ご飯の時間はあまり遅くない

おかしは200キロカロリー以内、楽しむ程度に食べましょう

じゅく なら こと よる はん じかん おそ
塾や習い事で夜ご飯の時間が遅くなる

で 出かける前におにぎりや野菜スープなどをとるとよいでしょう

スポーツや運動を頑張っている

おやつはおかしより果物や乳製品などで足りない栄養素をとるとよいでしょう

- ・時間を決めて食べよう
- ・量を決めて食べよう
- ・食べる内容を考えよう

じょう
おやつ3か条