



きゅうしょくだより



令和5年 10月
上尾市立大石南小学校
校長 勝 雄一
No.6

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつ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）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



ミルクチョコレート 1/2枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量 1.5g



コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 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。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



きな粉団子



小魚ナッツ



野菜スティック



焼きいも