

## もうすぐ夏休み… 家族で話しあおう！

### おやつの量と時間と内容

休みの間はおやつを食べ過ぎてしまいがちです。

☆何時から何時までをおやつの時間にする

☆このくらいの量を食べる（例：個包装のお菓子は2つまでにする）

☆どんなおやつを食べる（例：おにぎり、ヨーグルト、牛乳…）

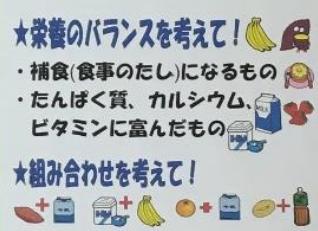
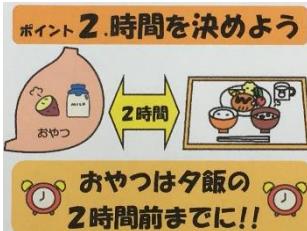
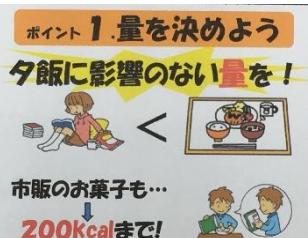
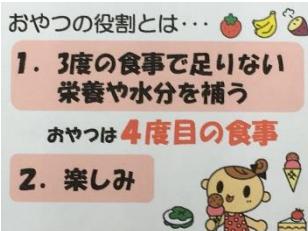
など、おやつについて家族で話しませう。

食事以外の食べ物や飲み物をとりすぎると、肥満の原因になるだけでなく、食欲の低下により十分な栄養がとれなくなってしまいます。



夏休みを前に、4、5年生で「望ましいおやつのとり方」について学習しました。事前におやつに関するアンケートを実施したところ、4、5年生とも「おやつを食べる時間や量は決まっていない」という児童がほとんどでした。よく食べるおやつは、スナック菓子やアイス、チョコが多かったです。

そこで、普段よく食べているおやつや飲み物がごはん何杯分に相当するか、砂糖がどのくらい含まれているかを考えてもらったり、望ましいおやつを考えてもらったりする活動を取り入れながら、おやつの役割、望ましいおやつのとり方のポイント「量・時間・内容」について学習しました。



個人で考えたおやつについて、グループで意見交換することで考えが変わった人、授業で学習した内容をご家庭でお話してくれた人、おやつのとり方を意識するようになった人と早速変容が見られました。

ご家庭でもおやつについての話し合う時間を設けてくださるとありがとうございます。



# おやつのとり方



みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気を付けましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

## こんなおやつのとり方は…×



何かをしながら、  
ダラダラと食べる



食事の前に  
食べる



寝る前に  
食べる



食べ過ぎ



## 何をどれだけ食べる？目安は1日 200kcal 以内！



おにぎり  
1個 (100g)  
約 180kcal



焼きいも  
半分 (100g)  
約 160kcal



バナナ  
1本 (100g)  
約 80kcal



飲み物のエネルギー量も  
忘れずに。麦茶や水なら  
0kcal だよ！

ヨーグルト  
1個 (100g)  
約 70kcal



プリン  
小1個 (75g)  
約 100kcal



板チョコレート  
1枚 (50g)  
約 280kcal



ポテト  
チップス  
1袋 (60g)  
約 330kcal



クッキー  
1枚 (10g)  
約 50kcal



せんべい  
1枚 (20g)  
約 75kcal



コーラ  
1本(500ml)  
約 230kcal

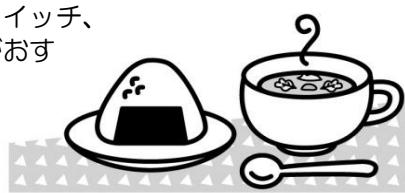


表示も  
チェック！

## 各自の生活パターンに合わせたとり方を！



塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき  
お菓子よりも、軽い食事として、  
おにぎりやサンドイッチ、  
野菜スープなどがおす  
すめです。



スポーツをしている人  
牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果  
物をとり、不足しが  
ちな栄養を補うよ  
うにしましょう。



☆いつも嬉しいコメントをありがとうございます。また、ご要望などをいただけすると幸いです。よろしくお願ひいたします。

( 年生)



---