

もうすぐ夏休み... 家族で話し合おう！

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します

☆このくらいの量を食べる（例：個包装のお菓子は2つまでにします）

☆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合しましょう。

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うです。



夏休みを前に、4、5年生で「望ましいおやつとり方」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、望ましいおやつとり方のポイント「量・時間・内容」について学習しました。



おやつの役割とは...

1. 3度の食事で足りない栄養や水分を補う

おやつは**4度目の食事**

2. 楽しむ

ポイント1. 量を決めよう

夕飯に影響のない量を！

市販のお菓子も...
200kcalまで!

ポイント2. 時間を決めよう

おやつ

2時間

おやつは夕飯の**2時間前までに!!**

★栄養のバランスを考えて!

- ・補食(食事のたし)になるもの
- ・たんぱく質、カルシウム、ビタミンに富んだもの

★組み合わせを考えて!

おすすめのおやつ

牛乳・乳製品... 赤色の食べもの
体を丈夫にする働き

くだもの... 緑色の食べもの
体の調子を整える働き
食べ過ぎると、ビタミンCが豊富で、手帳に食べられます。

いも類... 黄色の食べもの
糖や力になる働き
★いも類は炭水化物が豊富で、腹持ちがよいです。

茶

気を付けて食べた方がよいおやつ

気をつけて食べた方がよいおやつ

おやつに含まれる砂糖の量

1日にとってよい糖分量は **約20g**

のみものにも砂糖がいっぱい!

炭酸飲料350ml
スポーツドリンク500ml
も同じ量の砂糖をふくみます。

1コきとう5g

(20g) (30g) (40g) (35g) (10g)

おやつを選ぶときの参考に!

ポテトチップス28g 145kcal

クッキー1枚 35kcal

ケーキ1片 230kcal

アイス1個 230kcal

板チョコレート1枚 280kcal

あんこ4個 80kcal

ポテトチップス85g 145kcal

餅1個 180kcal

プリン1個 80kcal

ヨーグルト1杯 80kcal

アイス1杯 80kcal

バナナ1本 80kcal

みかん1個 40kcal

牛乳1杯 100kcal

ヨーグルト1杯 120kcal

お茶1杯 0kcal

とうもろこし1本 130kcal

おにぎり1個 180kcal

りんご1個 230kcal

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たいです。



おやつとり方



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



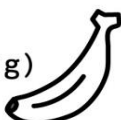
焼きいも

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



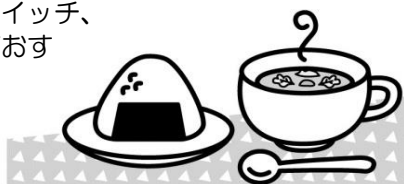
表示も
チェック！

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、果物を取り、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ると幸いです。よろしくお願いいたします。

(年生)

