

## おやつについて考えよう！

第2回 学校保健委員会より

12月11日、第2回学校保健委員会が行われ、おやつをテーマに児童の発表や意見交換が行われました。おやつは子どもたちにとってとても楽しい存在です。疲れた心と体をリラックスさせる働きがあります。また3回の食事では不足しがちな栄養を補う役割もあります。健康に配慮しておやつを選択したり、とり方を工夫したりできるといいですね。

## おやつのとりのポイント

おやつは一日の総カロリーの10%くらいがよい。

→ 小学生は約200kcalくらい

### ① 食べすぎない。適量<sup>てきりよう</sup>を考える。

- ・スナック菓子などは袋のまま食べないで、皿に分けて食べる。
- ・ペットボトルの飲み物は、コップに分けて飲む。

### ② ダラダラ食べない。時間を決める。



ダラダラ食べるとむし歯になりやすいんだよ。

それに、ついつい食べ過ぎちゃうんだよ。

食事の前に何か食べたり、飲んだりすると大事な食事が食べられなくなっちゃうよ。

### ③ 食事の前やねる前は食べない。



夜ねる前に食べると消化が悪くなるよ。それに、ねる前に食べたエネルギーは脂肪になって体にたまりやすいんだって。

## おやつに取り入れたい食品

- 牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- まめ、ナッツ類
- 果物、野菜、いも類など

おやつに  
どうぞ ♡

食物せんいも  
いっぱい!!



### <意見交換・指導助言より>

- 見ると食べたくなるので、市販のお菓子はあまり買い置きしておかないのも工夫だと思います。
- 生活習慣病にならないよう子どものうちから「よい習慣」を身につけましょう。
- 好きなものを好きなだけ食べるのではなく、健康を考えて、少しがまんすることも大切です。
- おやつの量、質（内容）、食べる時間、そして、運動することが大事だと思います。

\* うらの「おやつのあみだくじゲーム」をやってみよう！

# <参考> おやつのおよそのカロリー



食品名 (量)	カロリー	食品名 (量)	カロリー
ドーナツ (1個 47g)	177 kcal	チョコレート菓子 (18g)	91 kcal
チョココロネ (1個 66g)	203 kcal	カステラ (1切れ 40g)	128 kcal
メロンパン (1個 70g)	443 kcal	どら焼き (1個 85g)	241 kcal
シュークリーム (1個 78g)	191 kcal	かりんとう (30g)	132 kcal
アップルパイ (1個 90g)	274 kcal	大福もち (1個 108g)	255 kcal
ショートケーキ (1個 110g)	378 kcal	キャラメル (4個 19g)	82 kcal
コーラ (500ml)	230 kcal	スポーツドリンク (500ml)	135 kcal

## おやつのおみだくじゲーム

君はどのコースかな？



甘いお菓子が好き



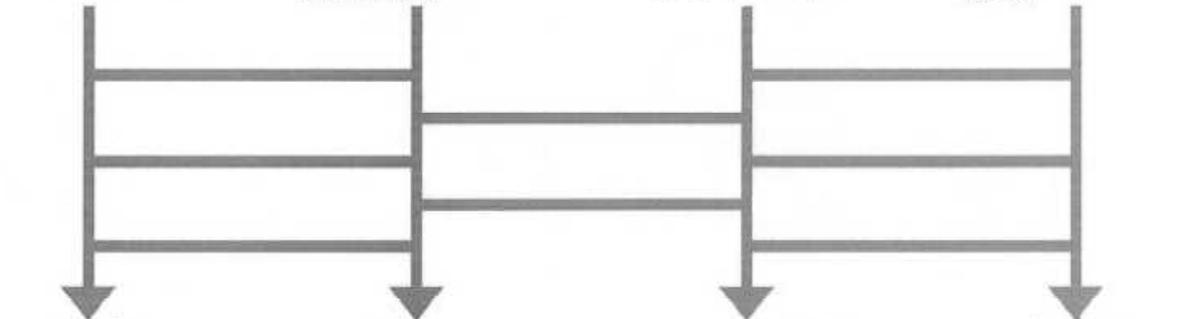
しおからくてあぶらっこいお菓子が好き



おやつは、時間や量内容を考えて食べる



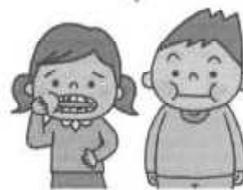
すきな時間におやつを食べる



これからもつづきましょう。



ごはんの時間を考えて食べましょう。



むし歯と太りすぎに気をつけましょう。



病気のもとになりやすいので食べる量をへらしましょう。