

食育だより夏休み号

平成23年7月20日
行健第二小学校

待ちに待った夏休みになります。休み中、体調を崩すことなく元気に過ごすために毎日の食事やおやつをおろそかにしないで、規則正しい食生活をしましょう。

おやつを食べ方

子どもの「おやつ」は1日3回の食事では足りない栄養を補う大切な役割があります。子どもは大人に比べて水分が不足しやすく、おやつで水分をとることが大切です。低学年までは大人のように一度にたくさん食べることが出来ません。おやつ(お菓子ではなく、おやつ) = 食事として考えなくてはなりません。子どもに不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維がおやつで補給したい栄養素です。

さとうが多い飲みものに注意しましょう！

さとうの量

果汁飲料



約50g

炭酸飲料



約60g

スポーツ飲料



約30g

お茶



0g

小学生が1日にとってよい
さとうの量 = 20 ~ 25g

さとうのとりすぎは……

肥満、糖尿病、むし歯、化膿が治りにくい、筋肉を弱める、骨密度低下、近視、集中力がなくなるなどの症状を起こす原因になります。

おやつを食べ方のやくそく

時間と量を決めて食べましょう。

お皿やコップに分けてから食べましょう。

スナック菓子などを食べる時は、食べ過ぎないように皿に取り分けたり、小さなサイズのものを購入したりしましょう。

栄養表示を見ましょう。

食べる時は容器の栄養表示を見て、食べ過ぎないように食べましょう。



おやつを食べ過ぎで3度の食事がとれないことのないように気をつけましょう！