

平成28年度

食育だより No.2

平成28年9月26日

朝来市立梁瀬小学校

9月23日、児童集会で朝来市給食センターの嵯峨山栄養士さんより「おやつ・ジュースについて」の話を聞きました。

一学期に実施した食事についてのアンケートの結果、おやつを食べる人が全体の84%いました。子供にとっておやつは食事の一つであり、間食とも言われます。成長期には栄養のバランスを考えて食べることが大切です。お家の方とおやつについて考える機会にしましょう。

梁瀬小 よく食べるおやつ ベスト3

- ① スナック菓子
- ② アイスクリーム
- ③ チョコ、グミ、あめ

一日にとっていい砂糖の量

20g



スティックシュガー3g×約6~7本

・・・たくさんの砂糖が入っています

ジュースにふくまれる砂糖の量

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

(500ml中入りペットボトル:糖分量は一例です)

砂糖をとりすぎると

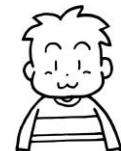
①むし歯になりやすい



②つかれやすい



③太りやすい



食べるときのポイント

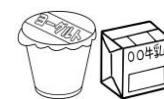
①時間を決める



②食べ過ぎない



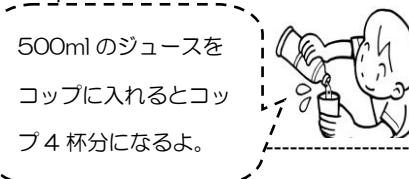
③内容を考える



ジュースは…

- ①カップに入れて飲む
- ②お茶がわりにしない
- ③冷やしすぎない

500mlのジュースを
カップに入れるとき
4杯分になるよ。



おすすめのおやつ



じょうぶな骨を
作るカルシウム



よくかんで
肥満防止



紫外線から肌を
守るビタミンC

おやつに乳製品をとろう

乳製品には、日本人が不足しがちなカルシウムなどの栄養素がたっぷり！ おいしくて体によいので、もっと食べよう。



じぶん
自分のからだは自分で守ろう