

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cream
- 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

ジュースにふくまれる砂糖の量 さとう りょう ……たくさんの砂糖が入っています

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



食べる時のポイント

- 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コップに入れて飲む
- 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
コップに入るとコッ
プ4杯分になるよ。



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。



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



じぶん じぶん まも
自分のからだは自分で守ろう