8月 給食だより

令和６年７月２３日

弟子屈町学校給食センター
弟子屈町美里１－３－２
TEL・FAX４８２－３２０４

おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

３回の食事が食べられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

おやつのエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal

アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal

サブレ 1枚
(30g)
138kcal

ミルクチョコレート 1/2枚
(25g)
138kcal

みたらし団子 1本
(55g)
107kcal

カステラ 1切れ
(50g)
157kcal

しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal

ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal

カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
／食塩相当量2.5g

チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
／食塩相当量1.0g

フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
／食塩相当量1.5g

コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも！

おすすめのおやつ

おにぎり

ヨーグルト

サンドイッチ

果物

きな粉団子

小魚ナッツ

野菜スティック

焼きいも