

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。 首分のおやつのとり汚を振り返るとともに、上ずなとり汚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。

ダラダラと養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程度を首安と し、量を決めて食べるよう にします。市験のお菓子や飲 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!

シュークリーム 1個

(70g) 148kcal

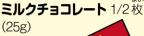


アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal



サブレ 1枚 (30g) 138kcal





出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」



みたらし団子 1本

(55g) 107kcal カステラ 1切れ



しょうゆせんべい 1枚 (25g)

92kcal



ポテトチップス 1/2袋





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!



すめのおや

















小魚ナッツ スティック



果物