

食育だより

尾張旭市立旭小学校

平成30年1月15日

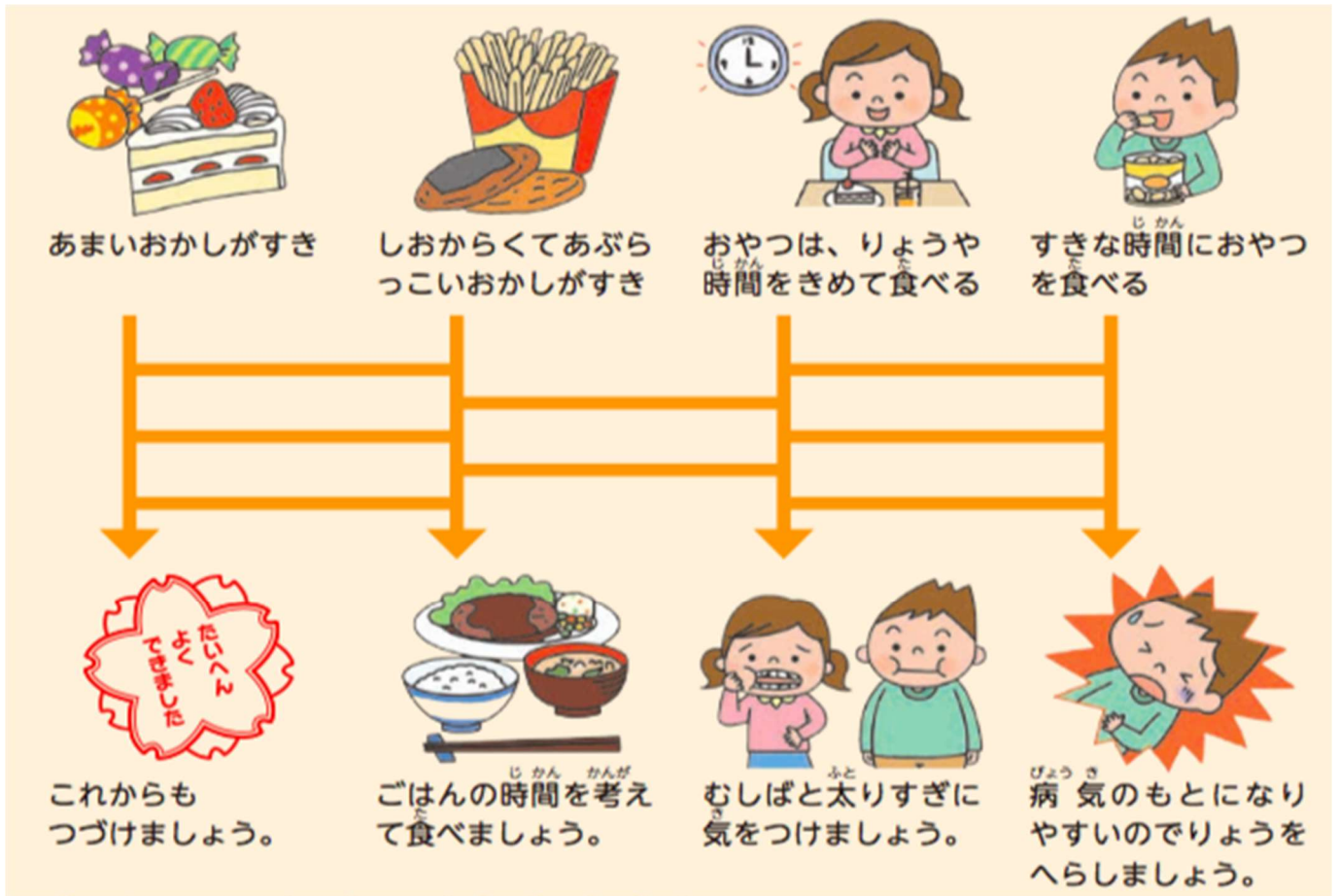
NO. 8

おやつについて考えよう

おやつは食事の前に食べすぎたり、時間を決めずにダラダラ食べたりすると大切な食事が食べられなくなります。おやつを食べる時には、時間やりを決めて食べましょう！



あみだくじでおやつ診断をしましょう



おやつでとりたいエネルギーは、180～200キロカロリー（おおよそおにぎり1こぶんのエネルギー）です。チョコレートやポテトチップスは、ふくろごと食べてしまうと、エネルギーのとりすぎになります。お皿にとりわけましょう。



どれもおにぎり1ことおなじエネルギーです

小学生にとっての「おやつ」は3回の食事では不足する栄養素や水分を補う役割があります。おやつ=おかしではなく、くだものや乳製品、いも類なども取り入れましょう。



おやつクイズ



Q1

おやつについて正しく書いてある方を○で囲みましょう。

- ① 毎日かならず（食べなくてはならない・食べなくてもよい）。
- ② 寝る前に食べるのは（体によい・体によくない）。
- ③ おにぎりや焼きいもなど、お菓子以外の物を（食べてもよい・食べてはいけない）。
- ④ スナック菓子の大きな袋を開けたら（残さず全部食べる・お皿に分けて量を決めて食べる）。

Q2

次のおやつには、どのぐらいのさとうが入っているでしょう？
さとう1本は5グラムです。線で結んでみましょう。



プリン



チョコレート1まい



あめ2こ

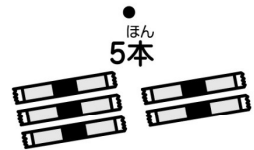
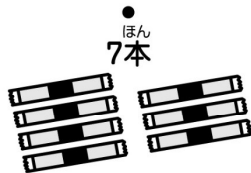


アイスクリーム



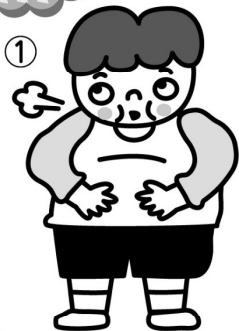
缶ジュース1本

(サイダー・350ミリリットル)



Q3

1日に食べるさとうの量は、だいたい20グラム（4本）までです。
さとうをとりすぎるとどうなってしまうか、絵を見ながら考えて書いてみましょう。



[] [] [] []

こたえ

Q1 ①食べなくてもよい ②体によくない ③食べてもよい ④お皿に分けて量を決めて食べる

※1日3度の食事がきちんと食べられるように、時間や量を決めて食べましょう。

Q2 プリン…2.5本 チョコレート1まい…5本 あめ2こ…1本 アイスクリーム…4本 缶ジュース1本…7本

Q3 ①太る（肥満） ②虫歯になる ③つかれやすくなる・集中力がなくなる ※さとうをとりすぎて、ビタミンB1（ぶた肉、レバー、大豆、麦、ごまなどにふくまれる）が足りなくなると起こります。 ④食事が食べられなくなる

※さとうを多くふくむおかしなどを食べると、おなかがいっぱいになったように感じてしまいます。

