

# きゅうしょくだより12月



札幌市立発寒東小学校 札幌市立発寒南小学校 令和6年11月29日発行

## た かた かんが おやつを食べ方を考えよう

### おやつじょうずの上手なとり方かた **4カ条** か じょう

<p><b>1 食べ過ぎない</b></p> <p>食事が食べられなくなるよ うに、自分に合った量を考 えましょう。</p>	<p><b>2 時間を決める</b></p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしている と、虫歯になりやすくなります。食 べたら必ず歯をみがきましょう。</p>
<p><b>3 食べる量を決める</b></p> <p>目安は1日200kcal以内。 お皿に移してから食べると、食べ 過ぎを防げます。</p>	<p><b>4 たのしく食べる</b></p> <p>家族や友達と楽しい時間を 過ごすことは、心の栄養に もなりますね。</p>

### 食品に含まれる **エネルギー** などの目安

<p>エネルギーは、わかりやすく ししやごにゆう 四捨五入しています。</p>		<p>●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量</p>	<p>おやつは食事を補うものと考 えて、お菓子 以外のものを食べるのも、おすすめです。</p>		
	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g		<b>おにぎり</b> 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
	<b>フランクフルト</b> 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g		<b>焼きいも</b> 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
	<b>チキンナゲット</b> 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g		<b>蒸しじゃがいも</b> 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g		<b>キウイフルーツ</b> 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g		<b>バナナ</b> 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
	<b>アイスクリーム</b> 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g		<b>メロン</b> 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g
	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g		<b>加糖ヨーグルト</b> 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」