

きゅうしょくだより

11月



札幌市立発寒東小学校

札幌市立発寒南小学校

令和8年10月30日発行

おやつ + 飲み物で1日200kcalに

じょうず かんしょく
～上手な間食の
とりかた～

おやつ1食分のエネルギー

飲み物のエネルギー

200kcal 以上なら、
量や食べる回数を
減らしましょう！

200
kcal
以上

100
?
200
kcal

100
kcal
未満



アイスクリーム
155g
329kcal



ショートケーキ
110g
360kcal



アップルパイ
90g
274kcal



チョコロール
66g
337kcal



メロンパン
70g
256kcal



あんみつ
230g
222kcal



あんぱん
78g
218kcal



ぶどうパン
80g (1枚)
215kcal



どらやき
85g
241kcal



デニッシュ
ペストリー
59g
234kcal



おにぎり
110g
197kcal



カステラ
50g
160kcal



バスターケーキ
38g
168kcal



ポテトチップス
30g
166kcal



スナック菓子
(エビ入り)
26g
128kcal



大福もち
70g
165kcal



かりんとう
30g
132kcal



イースト
ドーナツ
47g
181kcal



キャラメル
30g
130kcal



スナック菓子
(キャラメル味)
23g
131kcal



ふかしもち
65g
91kcal



カスタードプリン
90g
113kcal



ワッフル
(カスタードクリーム入り)
35g
88kcal



オレンジゼリー
144g
128kcal



バナナ
100g
86kcal



アーモンドチョコ
14g (4粒)
82kcal



ミルク
チョコレート
15g
84kcal



ポッキー
16g
80kcal



グミ
20g (5粒)
70kcal



せんべい
15g (1枚)
57kcal



クリームパン
26g (小1個)
59kcal



りんご
100g
57kcal



みかん
100g (1個)
46kcal



マシュマロ
14g
46kcal



トマト
100g (1個)
19kcal



トマト
100g (1個)
19kcal



トマト
100g (1個)
19kcal



トマト
100g (1個)
19kcal



トマト
100g (1個)
19kcal



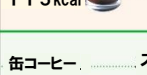
トマト
100g (1個)
19kcal



牛乳
200ml
138kcal



ヨーグルト
ドリンク
180ml
117kcal



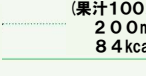
コーラ
250ml
115kcal



スポーツ
ドリンク
500ml
105kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



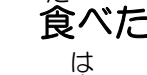
オレンジジュース
(果汁100%)
200ml
84kcal



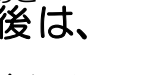
トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



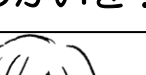
トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal



トマトジュース
180ml
31kcal

えら おやつ選びのルール

1. ふだんは、^た食べる^{じかん}時間を決めて。
2. 次の^{つぎ}食事^{しょくじ}を^{かんが}えて^{できりよう}適量^{こわ}を。(小分けして食べるなど。)
3. 食事^{しょくじ}や寝る^ね前の^{まえ}、2時間^{じかん}はひかえる。
4. 運動^{うんどう}前^{まえ}のおやつは、お菓子^{かし}ではなく^{けいしょく}軽食^{けいしょく}を。
5. ふだん^{ふだん}の水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}は、水^{みず}やお茶^{ちゃ}など甘くない^{あま}ものを。
(汗^{あせ}をよくかく夏^{なつ}や運動^{うんどう}時は、スポーツ^{おーけー}ドリンクもOK。)

たあと
食べた後は、
は
歯みがきや
ブクブクうがいを！



※重量・エネルギーは、小数点第1位を四捨五入