



# 「おやつ」について (11月号)



おやつは「間食」とも言い、食事と食事の間に食べるもののことです。食事を取りきれなかった栄養をおぎなったり、気分転換に食べて心の栄養にしたりと色々な役割があります。おやつの取り方を間違えて、「お腹がいっぱいで、夕ごはんが食べられなくなっちゃった」なんてことにならないように上手に食べて欲しいですね。おやつについて考えてみませんか？

## よいおやつの食べ方

おやつは朝昼夕の食事を補うものです。3つの決まりを守り、食事のジャマにならない正しいおやつの食べ方をしましょう。

### 時間を決めましょう

ダラダラ食べず、時間を決めて食べましょう。

おやつは時間を決めずいつでも好きな時に食べていると、食事が食べられなくなってしまうことがあります。食事をきちんと食べないと元気に動くことができません。

そのため、おやつは時間を決めて食べましょう。とくに食事の前はやめましょう。



### 量を決めましょう

食べすぎないように、量を考えて食べましょう。

「アイス」や「チョコ」、「スナック菓子」などには、さとうや油が使われています。「おいしいから」「好きだから」と言って食べすぎないように注意しましょう。

好きだけたくさん食べるのは、ダメだよ。



### 栄養を考えましょう

栄養も考えて選びましょう。

甘いお菓子やスナック菓子などだけがおやつではありません。くだものやヨーグルトなどもおやつになります。これらは、

ふだんの食事ですりにくい無機質（カルシウム）やビタミンが多く含まれています。積極的にとりましょう。

おやつに取り入れたい食べもの



小皿に取り分けるなどして、量を決めてから食べるといいですよ。



9月の市内産食材  
利用率は  
**5.0%**  
でした。



### 夜食は、あたたかく 消化のよいものを。

深夜まで勉強をして、おなかがすくこともありますが、夜食は内臓に負担がかかり、睡眠も浅くなってしまいます。どうしてもお腹がすいてしまったら、寝る1時間前くらいまでに消化の良い物を少量だけ食べるようにしましょう。



温かく  
消化の良い物を  
食べすぎ注意！

そうすい



ホットミルク



具だくさんの  
みそ汁



油っぽい  
ものは  
さげましょう

カップラーメン



スナック菓子



ドーナツ



チョコレート

