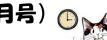


「おやつ」について (11月号) (1)





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。食事で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

おやつは朝屋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。

暗間を決めましょう 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に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、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。

好きなだけ たくさん食べるのは、 ダメだよ。



意を考えましょう 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、

ふだんの食事でとりに 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。



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、あたたかくて 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!



うどん

ホットミルク



具だくさんの みそ汁



油っぽい ものは

さけましょう





スナック菓子

