

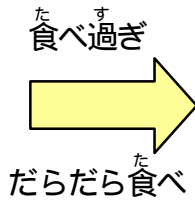
おやつについて考えよう

かんが



おやつのよいところ

- ・楽しい気持ちになる・おいしい
- ・空腹をみたく
- ・栄養補給になる



食べ方を間違えると・・・

おなかいっぱいでも食事を楽しめられない・太ってしまう

食べたくない・・・



3おやつは、時間と量を決めて食べましょう。

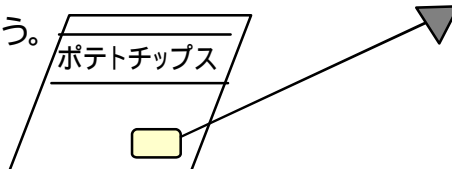
おやつの適量は、約200kcal(ごはん約1杯分のエネルギー)が目安です。
小学生3～4年生を対象とした場合

おやつのエネルギー

果汁 200ml 100kcal 0.5杯分	乳酸菌飲料 200ml 150kcal 0.8杯分	テリヤキバーガー 500kcal 2.5杯分	カップめん 400kcal 2杯分
スポーツドリンク 200ml 50kcal 0.3杯分	缶コーヒー 180ml 70kcal 0.4杯分	デニッシュ ペスティー 300kcal 1.5杯分	食パン1枚 160kcal 0.8杯分
プリン 1こ 100kcal 0.5杯分	アイスクリーム 125ml 300kcal 1.5杯分	ドーナツ 1こ 230kcal 1.2杯分	大福もち 1こ 240kcal 1.2杯分
ミルクチョコレート 3こ(10g) 60kcal 0.3杯分	ピーナツ 15g 100kcal 0.5杯分	ショートケーキ 300kcal 1.5杯分	ビスケット 2まい 100kcal 0.5杯分
あめ 3こ(15g) 60kcal 0.3杯分	ポテトチップス 8まい 80kcal 0.4杯分	フライドポテト 15本くらい 300kcal 1.5杯分	バナナ 1本 100kcal 0.5杯分

お菓子の袋を見よう！

お菓子の箱や袋には、エネルギーが表示されているものがあります。
ふだんよく食べるお菓子にはどのくらいのエネルギーがあるのか見て、食べ過ぎないようにしましょう。



(例)

～1袋(80g)あたり～
エネルギー 444kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 27.9g
炭水化物 44.5g
ナトリウム 334mg
(食塩相当量 0.9g)