

# 給食だより 8月号

夏休みがやってきます。例年よりもかなり短いですが、一息つける時間になるかと思えます。暑い夏は、冷たいアイスやジュースがおいしいですね。ですがおいしいお菓子は、食べすぎには注意が必要です。家でのおやつを食べ方を考えてみましょう。

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

## おやつの上手なとり方 4カ条



<p><b>1 食べ過ぎない</b></p> <p>食事が食べられなくならないように、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 楽しく食べる</b></p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、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

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。

	●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量
<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g
<b>フランクフルト</b> 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g
<b>チキンナゲット</b> 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g
<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g
<b>アイスクリーム</b> 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g
<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g

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。

<b>おにぎり</b> 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g
<b>焼きいも</b> 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g
<b>蒸しじゃがいも</b> 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
<b>キウイフルーツ</b> 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g
<b>バナナ</b> 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g
<b>メロン</b> 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★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）」