



2017

住田町学校給食センター

家族みんなで  
読んでくださいね!!

夏休みも終わり、2学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごせたでしょうか？これからは、夏の疲れが出やすい時期です。不規則になりがちだった生活のリズムを早く取り戻し、健康で楽しい学校生活が送れるようにしましょう。

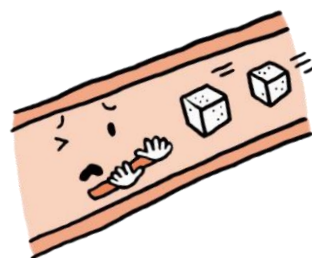
## 今月の目標 おやつについて考えよう

おやつ(間食)は本来「食事では不足しがちな栄養素を補う」ことを目的としています。メリハリがなくだらだら食べたり、おやつが夜食になったりしている人はいませんか？どんなものを、どんなふうに食べればよいかを知り、おやつを楽しみましょう。

## おやつのとりすぎに注意！

甘いおかしやスナック菓子には、砂糖、塩分、脂質が含まれています。これらを食べすぎると、栄養バランスがくずれ、生活習慣病が起こりやすくなります。

- イライラしやすくなる
- むし歯になりやすくなる
- 食べ物の味がわかりにくくなる
- 骨が弱くなる
- 太りやすくなる



住田町では肥満やむし歯、糖尿病の増加が課題となっています。砂糖や脂質のとりすぎに気をつけ、おやつを食べた後にはしっかりと歯みがきをしましょう。

## おやつを上手にとろう

キロカロリー  
おやつの目安 **200kcal** (1日の食事の約10%)

食品を組み合わせると目安量を超えないように気をつけましょう。



100kcal	200kcal	300kcal	400kcal
ゼリー 1こ/40kcal	だんご 1本/160kcal	シュークリーム 1こ/245kcal	
せんべい 1枚/75kcal	炭酸飲料 1缶/160kcal	おにぎり 1こ/180kcal	ポテトチップス 1袋/330kcal
すいか 2切れ/80kcal	とうもろこし(ゆで) 1本/170kcal	プリン 1こ/190kcal	ショートケーキ 1こ/345kcal
スポーツ飲料 1本/95kcal	さつまいも(蒸し) 1/2本/180kcal	チョコレート 1/2枚/200kcal	メロンパン 1こ/435kcal

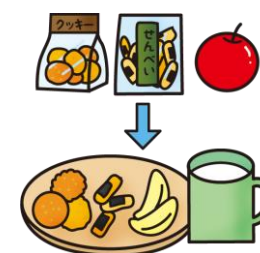
### 工夫①

夜遅くにおやつは食べない。(夕食後は食べない)



### 工夫②

おやつを食べるときは、皿に出して食べる。



## 食品の栄養成分表示を見てみよう！

お菓子などの加工食品には「栄養成分表示」があり、「エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)」の5つが必ず表示されています。栄養成分表示を見るときは、単位が100g当たりか、1袋当たりかにも気をつけましょう。夏休みは、おやつを食べる機会が多くなります。栄養成分表示を見て、食品を選ぶようにしましょう。

栄養成分表示(1袋38g当たり)

エネルギー	220 kcal
たんぱく質	2.2 g
脂質	14.9 g
炭水化物	19.3 g
食塩相当量	0.2 g