



# 間食のとり方を考えよう

みなさん、おやつは普段どのようなものを、どれくらい食べていますか？そもそもおやつとは、午後2時～4時までの時間を江戸時代の言葉で「八つ時」と言ったことが由来です。八つ時に、夕食までの空腹感をおさえるためにとっていた軽食が、やがておやつになりました。江戸時代は、おにぎり・ふかし芋・くだもの・せんべいが主なおやつでした。しかし、現在は菓子類が主流になり、**さとう**が多いもの、**あぶら**が多いもの、**しお**が多いものがほとんどです。ここで、おやつのとり方について、見直してみましょう。



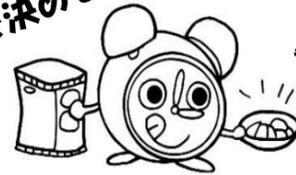
## おやつの やくそく

量をきめる



大袋を食べきるなど、大量に食べてはいけません。お皿に取り分けるなど、量を決めて、食べましょう。

時間を決める



おやつの時間は、夜ごはんの2時間前には食べ終わるのが目安です。夜ごはんまでだらだらと、食べ続けません。

夜はさける



間食は、夜ごはん後はさけましょう。寝る前に食べると眠りにくくなったり、また脂肪として蓄積されやすくなったり、体によくありません。

### これが現実。食事よりエネルギーが高いこと



間食は、食事のかわりではありません。きちんと、「おやつのやくそく」をまもって食べましょう。

炭酸飲料などのジュースと一緒にとると、あっという間に、右の給食1人分よりエネルギー(kcal)が高くなります！

### 望ましいおやつの例



11 / 1 (水)	11 / 2 (木)	11 / 3 (金)	11 / 4 (土)
あつあげのみそに なめし すましじる	フレンチサラダ ビスキュイパン ミートボールシチュー	文化の日 ぶんかひ	
11 / 6 (月)	11 / 7 (火)	11 / 8 (水)	11 / 9 (木)
カリカリベーコンサラダ げんまいじゃこピラフ ABCスープ	さかなのこうみやき うめのおかかあえ ごはん さつまじる	くだもの クリームライス トマトスープ	ビーンズオムレツ マカロニサラダ ミルクパン オニオンスープ
11 / 13 (月)	11 / 14 (火)	11 / 15 (水)	11 / 16 (木)
まさごあげ すりごまあえ ごはん けんちんじる	学芸会おうえんメニュー いもてん ちらしずし ぐだくさんみそしる	ぶたにくのくわやき れんこんきんぴら ごはん かぶのみそしる	ムロアジメンチ コーンフレークのせサラダ まるパン レンズまめスープ
11 / 20 (月)	11 / 21 (火)	11 / 22 (水)	11 / 23 (木)
ふりかえ休日	アップルパイ チキンライス ほうれんそうスープ	ブックメニュー キャベツとしらすあえ もみじごはん おでん	勤労感謝の日 らフランス パンpinkカレー ひじきサラダ
11 / 27 (月)	11 / 28 (火)	11 / 29 (水)	11 / 30 (木)
フルーツヨーグルト タンタンメン あげギョーザ	きりぼしだいこん サラダ ごもくチャーハン めかぶスープ	ふれあいきゅうしょく さかなのごまみそやき はくさいいそあえ ごはん せんべいじる	みずなのサラダ ツナマヨトースト れんこん チャウダー

### おしらせ

11月14日&17日 学芸会おうえんメニュー  
11月18日(土) 給食あり  
11月22(水) ブックメニュー  
～オリエント急行とパンドラの匣～より  
11月29日(水) ふれあい給食(3年生)