



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。



これが現実。食事よりエネルギーが高いこと

チョコレート菓子 1箱
約350kcal

or

スナック菓子 1袋
約480kcal

+

炭酸飲料 500ml
約200kcal

➤

魚のてりやき
ポン酢あえ

ごはん とんじる

550kcal
~ 700kcal

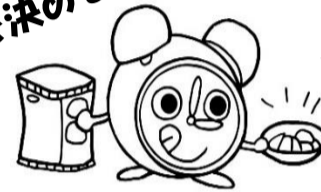
640kcal

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。

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



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。

11 / 1 (水)	11 / 2 (木)	11 / 3 (金)	11 / 4 (土)	
<p>あつあげのみそに</p> <p>なめし すましじる</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>ビスキュイパン ミートボールシチュー</p>	<p>文化の日</p>		
<p>カリカリベーコンサラダ</p> <p>げんまいじゃこピラフ ABCスープ</p>	<p>さかなのこうみやき うめのおかかあえ</p> <p>ごはん さつまじる</p>	<p>くだもの</p> <p>クリームライス トマトスープ</p>	<p>ビーンズオムレツ マカロニサラダ</p> <p>ミルクパン オニオンスープ</p>	<p>じゃがバター</p> <p>いかめし いしかりじる</p>
<p>まさごあげ すりごまあえ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>学芸会おうえんメニュー</p> <p>ちらしずし ぐだくさんみそしる</p>	<p>ぶたにくのくわやき れんこんきんぴら</p> <p>ごはん かぶのみそしる</p>	<p>ムロアジメンチ コーンフレークのせサラダ</p> <p>まるパン レンズまめスープ</p>	<p>学芸会おうえんメニュー</p> <p>べべロンチーノ グリーンサラダ</p> <p>ちゅうかどん わかめスープ</p>
<p>ふりかえ休日</p>	<p>アップルパイ</p> <p>チキンライス ほうれんそうスープ</p>	<p>ブックメニュー</p> <p>もみじごはん おでん</p>	<p>勤労感謝の日</p>	<p>ラフランス</p> <p>パンプキンカレー ひじきサラダ</p>
<p>フルーツヨーグルト</p> <p>タンタンメン あげギョーザ</p>	<p>きりぼしだいこん サラダ</p> <p>ごもくチャーハン めかぶスープ</p>	<p>ふれあいきゅうしょく</p> <p>ごはん せんべいじる</p>	<p>みずなのサラダ</p> <p>ツナマヨトースト れんこんチャウダー</p>	<p>お知らせ</p> <p>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日(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)</p>