保健だより

二測定で
お話し
しました！

平成３０年　９月
南第一小学校　　保健室

「おやつ」のお話し

「おやつ」は好きですか？クッキーやチョコレート、
あめやグミ、ポテトチップス、アイス、ケーキ、ジュース…
いろいろな「おやつ」がありますね。
ほとんどの子どもは（大人もそうかもしれませんが）
「おやつ」＝「お菓子」と思っています。しかし、
栄養の面から考えると、「おやつ」には大切な意味があるのです。

では、「おやつ」は何のために食べるのでしょう？

そのヒントは、食事にあります。３回の食事を、バランスに気を付けて食べていても、必要な栄養素を完璧に摂ることはなかなか難しいです。つまり、不足しがちな栄養素があるということです。そこで、

食事では摂りきれない栄養素を「おやつ」で摂る。

これが「おやつ」の意味です。「補食」ですね。

じゃあ、どんな「おやつ」がいいの？

ぜひ冷蔵庫に
常備を！

不足しがちな栄養素はいくつかありますが、成長期の子どもにとって捕食しやすいものは、***カルシウムとビタミン***です。

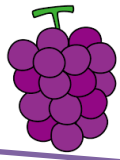
１日３～４本分のカルシウムが必要。ジュースではなく牛乳をお勧めします。

６Ｐチーズ１個分をおやつに摂れば、カルシウム補給に最適です。

４個入りヨーグルトの１つをおやつに。

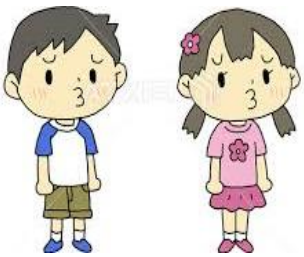
バナナやミカンなど、子どもだけ
でも食べやすい果物がおすすめ

ミカンや桃だったら
１個。（大きさは
色々ですが…）



リンゴやなしは半分。
ブドウも大きさ色々で
すが半分くらい。

個人差があるので、「夕食前におなかがすく量」つまり「ひかえめに」と伝えました。

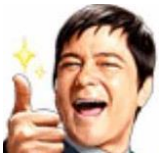


じゃあ、おかしは食べちゃダメなの～

という声がいまにも聞こえそうです。
お菓子もやっぱり食べたいですよね。
ただ、食べるには考えてほしいことがあるんです。

「お菓子」は糖と脂肪が多く含まれています。

・糖や脂肪が多い食品は、腹持ちが良く、食事に影響しやすいです。
・もちろん食べ過ぎると太る原因になります。
・補食に最適なカルシウムやビタミンはほとんど含まれていません。



お菓子も、食べていいんです！　ただし、

必要な栄養は3回の食事でしっかりとりましょう。

これを前提に、「お菓子」は”おまけ”や”ごほうび”と考えましょう。
食べすぎを防ぐために、

・最初に食べる量を決める。

（袋菓子ならお皿やティッシュに食べる分を取るなど）

・「ながら」食べは禁物！

（テレビやゲームをしながら食べたり飲んだりは、いつの間にか
食べ過ぎがち）

そして、**夕食以降は何も食べない。**

寝る前に食べると朝食に影響します。また、太りやすくなります。