

# 給食だより

2013年

11月26日

四条北小学校

## おやつ

おやつは、子どもの楽しみのひとつです。しかし、おやつの食べすぎは、偏食・肥満・わがままを助長する原因にもなります。「望ましいおやつ」を考えてみましょう。



よいおやつを  
えらぼう！

- ・エネルギーだけでなく、タンパク質やビタミン・カルシウムなどがとれるもの
- ・消化のよいもの
- ・おいしくて、楽しくなるもの



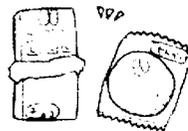
食べる時間を  
考えよう！

寝る時に食べ物が消化されずに残っていると、よく眠れません。寝る、2～3時間前にはたべるのをやめましょう。



行儀よく  
食べよう！

遊びながら食べたり、立ち食い、テレビを見ながら食べる等は良い食べ方ではありません。座って食べましょう。



あまいおやつばかりに  
なっていない  
ませんか？

甘いものは、虫歯の原因になります。食べた後は、うがいや歯磨きをしましょう。

## 夕食を待てない子に「つなぎ食のおやつ」

子どもは、夕ご飯前に「おなかすいた！」とよく言います。そんな時、おやつに手軽なお菓子を与えがちです。でも、お菓子でおなかがいっぱいになって、夕ご飯が食べられない。そのようなことがないように、おやつは控えめにしましょう。おやつにはお菓子よりも夕ご飯の一部や野菜などがよいでしょう。例えば・・・

生野菜スティック	にんじん、大根、きゅうりなどのスティックを2～3本程度 低カロリーです マヨネーズなどのつけすぎに注意！
ちくわきゅうり	ミニのちくわに、きゅうりをつめて1本 タンパク質と野菜でヘルシーです
丸ごとトマト	小さいトマトを1コ、またはプチトマト3コ 何もつけずに食べましょう
バナナ	中くらいを半分程度
やきのり	1枚 または1袋 ミネラルたっぷり
シリアル コーンフレイク 玄米フレイク	子どもの片手にのる程度の量 歯ごたえを大切にするため、牛乳をかけずに食べましょう
ミニおにぎり	コンビニおにぎりの半分くらいの大きさ
一口冷奴	1/8丁におかかじょうゆをかけて 冷たくって、アイスのような口あたり？
一口チーズ	子どもの好物ですが、高カロリーなので2コ～3コ程度
一口ゼリー	どうしても甘い物が欲しい子に2～3コ程度 冷凍にしておく、食べごたえがあります。



甘いおやつやスナック菓子は、なるべく控えましょう。