

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校  
食育担当  
第4号

もうすぐ夏休みです。自由に使える時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気をつけましょう。

**おやつは楽しみ程度に。  
時間と量を決めてから食べよう!**



朝、昼、夕の食事をバランスよく食べていれば、ふつうの生活で1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を定めることで、食事に影響が出ないようにしましょう。

**運動をする人には食事を補う  
「補食」。必要な栄養を  
“取りに行こう”!**

スポーツをする人は、「おやつ=甘い物」ではなく、おにぎりやくだもの、牛乳・乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類などを効果的に補える食品を選んで食べましょう。



**おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう!**

栄養成分や原材料名を食品表示でチェックする習慣をつけましょう。とくに注意してほしいのは、糖分、脂質、塩分のとりすぎです。



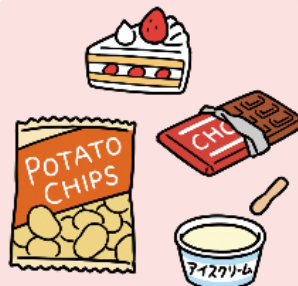
## ～おやつのおSOS～

### 糖 Sugar



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。水代わりに飲むのはやめましょう。

### 脂 Oil, Fat



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリンやチョコレートにも油脂が多く使われています。

### 塩 Salt



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。