

# パクパクだよ!



日高町教育委員会

令和5年11月

毎月19日は食育の日

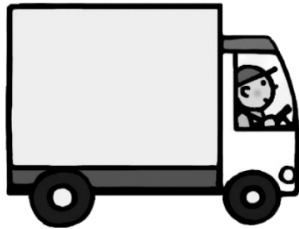
今年は、涼しく過ごしやすい秋を飛び越えて急に寒くなりましたね。これからは、本格的にインフルエンザなどの感染症が増えてくる時期になります。せっけんでの手洗い、規則正しい生活、気温に合わせた服装、食事をしっかりとることを心がけ、元気に過ごしましょう。

感謝の気持ちをもって  
食べましょう!

11月23日は  
勤労感謝の日です。

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物を運ぶ人



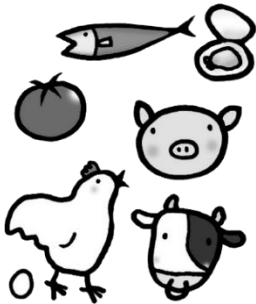
ありがとう



給食当番さん



食べ物の命



食べ物を育てる人

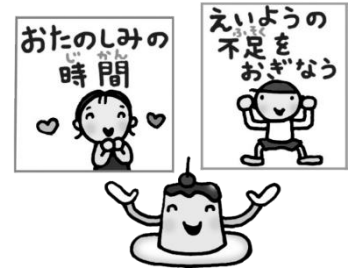
調理をする人



こんだてを考える人

# おやつのとり方を考えよう!

おやつには、スナック菓子、チョコレート、ジュース(清涼飲料水)、アイスクリームといったものが多くみられます。しかし、こうしたおやつの食べすぎは、糖分、脂質、食塩の取り過ぎになります。必要以上にエネルギーを摂取する事で、太りすぎの原因にもなります。また、将来、糖尿病や高血圧といった生活習慣病になる可能性も高まります。おやつの取り方について見直してみましょう。



## おやつとは?

おやつは生活にうるおいを与える楽しみの時間であり、口や胃の小さな子どもやスポーツをたくさんする人にとっては、3食の食事を「補う食事」にもなります。



## おやつとおかしは少し違うよ!

食事を補うという面から考えても、おやつ=甘いもの、おかしだけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物なども、おやつとして考えてみましょう。

## 食べる時間と量の“決まり”をつくろう

おやつを食べるときは、「量」と「時間」について、決まりをつくり食べるようにしましょう。食べすぎの予防やむし歯の予防につながります。袋に入ったお菓子は皿にうつして量を確認することがおすすめです。



## 栄養成分表示を見て食べよう

市販のものには栄養成分表示があります。必要なエネルギーは人それぞれ違いますが、1日約200kcalのエネルギーを目安に1回分を決めましょう。



## 1日3回の食事を基本におやつを考えよう

おやつの食べ過ぎで朝昼夕のメインの食事が食べられなくなってしまうかもしれません。おやつの時間や量を考え、だらだら食べはしないようにしましょう。

## 寝る前にはなるべく食べない

寝る前のおやつは胃もたれの原因になり、翌日の朝ごはんが食べられなくなります。空腹で眠れない時には消化の良いものを少しだけにしましょう。

