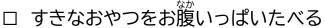
Vol.11



## おやつ どれくらい食べているかな?

いくつチェックがつくかな? ロ 時間を決めずに すきな時にたべる



甘いおやつやスナック菓子がおおい

夜ごはんのあとに お菓子やアイス、果物などをたべる

置い飲みもの(ジュースやスポーツドリンクなど)を 1週間のうち 3日以上飲む





おやつや甘い飲みものを食べすぎてしまうと…

ごはんがしっかりたべられなくなったり、体 重が増えてしまったりするよ

## 1日「何回」「どのくらい」がいいの?

しょうがくせい 小学生

「何回」

1日1回にしましょう

「どのくらい」 200kcal

ちゅうがくせい中学生

「何回」

1日1回にしましょう

「どのくらい」  $250{\sim}300$ kcal

ョルビョー きかい 運動の機会がない場合は 200kcal にしましょう

パッケージを**覚てみよう**!

事をみてね 1袋 60g あたり



たんぱく質 3.3q

脂質

熱量

21.1g

330kcal

炭水化物 32.69

食塩相当量 0.59



じかん 時間を決めよう

たべる量を決めて、お皿に出して食べよう













1個約 250kcal 60g 300kcal 1個 350kcal 1枚 280kcal 1カット 350kcal た りょう ひんど ちゅうい 甘いもの、あぶらの多いおやつは食べる 量 や頻度に注意しましょう。

小学生より小さいお子さんは…?

1~3歳 1日2回(午前・午後に分けて)

100~150kcal

4~6歳 1日1回 150~200kcal おすすめのおやつ:おにぎり、果物、乳製品など 100kcal の目安

小さめおにぎり (ご飯約60g)

バナナ中1本

牛乳コップ1杯 (150ml)

さつまいも1/4本



🍌 チーズトースト1/2 枚

この時期、おやつは食事の一部です!栄養価の高いものを選びましょう