

11月 今日のおやつ何食べる？

みなさん昨日のおやつは何を食べましたか？自分でおやつを選ぶときに気をつけていることはありますか？今回のおたよりではおやつの食べ方についてはいかがでしょうか！

栄養成分表示って知ってる？

Aくん: 今日のおやつは何かな～？
Bさん: わたし、昨日のおやつは牛乳とカステラだったよ！
Aくん: え？それだけ？
 ぼくは、アイスクリームとクッキーとポテトチップスとキャンディーと・・・



Aくんちょっと食べすぎじゃないですか？

栄養成分表示

食品のパッケージなどに記載されている「栄養成分表示」、見たことがありますか？ここに表示されている**エネルギー**の項目を、みなさんがおやつを選ぶときに、ぜひ参考にして下さい。エネルギーは、体を動かす源であり、**キロカロリー(kcal)**の単位で表されます。

栄養成分表示 100g	
エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
ナトリウム	774mg

“食べるエネルギー”と“使うエネルギー”

「ご飯一杯270kcal」、「食パン一枚160kcal」といったように、食べ物にはわたしたちの体のエネルギーになります。食べることで、体の中にエネルギーを“貯金”するわけです。一方、歩いたり運動したりすれば貯えたエネルギーは“消費”されます。また、体を動かさなくても、心臓が動いたり呼吸したりすると、エネルギーは消費されます。

「体が貯えたエネルギー」-「体を使ったエネルギー」という計算をした時、貯えた量が多ければ太り、使った量が多ければやせます。

貯金

消費

バランスが大事だよ！

AくんとBさんのおやつのエネルギーを計算してみよう！

Aくん アイスクリーム1個 (270kcal) + クッキー3枚 (120kcal) + ポテトチップス1/2袋 (166kcal) + キャンディー3つ (78kcal) = **634kcal**

Bさん カステラ1切れ (128kcal) + 牛乳130ml (87kcal) = **215kcal**

やっぱりAくん食べすぎですね。

おやつってどのくらい食べてもいいの？

おやつは1日に必要な栄養素をおぎなうためのものです。目安は1日に必要なエネルギーの10%程度、みんなの年齢だと**約200kcal(キロカロリー)**程度で、これはご飯を茶わんにかるく1杯食べるのと同じ量です。

1日に必要なエネルギー (1850~2500kcal)

200kcal

おやつは時間と量を決めて食べましょう

- ばんごは今まで**2時間以上**あけましょう。
- お皿に**とりわけて**食べましょう。

200kcalの目安



Q. 500mlあたりの さとうの量は？

コーラ……角さとう約 個分
 スポーツ飲料…角さとう約 個分

甘い飲み物は、さとうがいっぱい。
 おやつのはきは、**牛乳**や**お茶**がおすすめ！
 のどがかわいたときは、お茶や水を飲もう！

A. コーラ…15、スポーツ飲料…8



スポーツをしている人

スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事です！

おやつもおかしばかりではなく、足りない栄養をおぎなうように、**果物**や**牛乳・乳製品**を積極的にとりましょう。

例)焼きそば、ヨーグルト、チーズお好み焼き、ホットドッグ

習い事をしている人

じゅくや習い事で夕食の時間がおそくなる時は、おやつのかわりに軽い食事として**おにぎり**や**野菜スープ**などを食べるとよいですね。

例)うどん、サンドイッチ

作ってみよう！ キャロット蒸しパン

材料 (お弁当カップ8個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・にんじん 1/2本 (50g)
- A [・牛乳 100ml
- ・卵 1個

お野菜入りのおやつレシピをしようかい！
 ニンジンには**β-カロテン**がたくさん含まれていてみんなの身体を風邪から守ってくれるよ！

電子レンジの場合は500Wで2分加熱してね

作り方

1. ボールにホットケーキミックスとすりおろしたにんじんとAの材料すべてを入れてよく混ぜます。
2. カップに1を半分くらいスプーンで流し入れます。
3. 2をフライパンに並べ、プリンカップが1cmくらいつかないように水を入れます。
4. ふたをして火にかけ、水が沸とうしたら弱めの中火で15分ほど蒸します。
蒸しあがったらできあがりです☆

