



# こんだてメモ

平成26年10月

福生市学校給食センター



## 考えよう! おやつのとおり方



**サンマ**  
漢字で「秋刀魚」と書くことからわかるように、秋が旬の魚です。脂がのっておいしんです。



**イワシ**  
漢字では「魚乾」と書きます。スーパーでは年中見かけますが、6~10月ごろのイワシがとておいしんです。



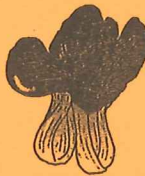
**サケ**  
漢字では「魚」と書きます。9~11月のサケを「秋魚」とよびます。川に上る前のサケは脂がのっておいしんです。



**りんご**  
カリウムや食物せんいが多く、体の中のいらぬものを外に出してくれる。体のお掃除やさんです。



**ごぼう**  
食物せんいがたっぷりのごぼうは便秘予防に役立ちます。



**シメジ**  
ビタミンAが豊富で、目や肌、髪の毛の健康を助けてくれます。

あき み かく  
**秋の味覚を楽しもう!**  
おいしいものがたくさんです。



**きのこ**

秋はきのこがりの季節。食物せんいが豊富なだけでなく、骨の健康に大切なビタミンDもたっぷり含まれています。



**くり**  
トゲトゲの「いご」が剥がってつまれています。ホクホクしていておいしんです。

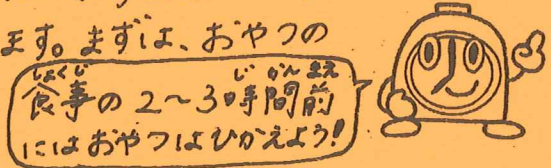


**さつまいも**  
かぜ予防に役立つビタミンCが豊富です。甘味の増すやきいもはおやつにもいいですね。

おやつを食べて、ホッとしたことはありませんか？ それは、おやつには勉強や運動で疲れたわたしたちの心と体をリラックスさせてくれる効果があるからです。しかし、まちがったおやつの食べ方は、虫歯や肥満(太ること)の原因になります。正しいおやつのとり方を考えてみましょう！

## 1. 時間を決める

おやつを食べる時間は決まっていますか？ 時間を決めずにだらだら食べ続けていると、朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの1日3回の食事をしっかりとることができなくなってしまいます。まずは、おやつの時間を決めてみましょう。



## 2. 200kcal以下のものをえらぶ

みなさんのおやつの目安は200kcalです。これを超えてしまうものは、量を減らして食べるようにしましょう。



## 3. 取り分ける

袋や箱に入っているおかしは、全部食べると食べすぎになってしまいます。食べる前に少しの量をお皿などに取り分けておけば、食べすぎを防ぐことができますね。

