

# 給食だより

令和4年10月  
佐呂間町学校給食センター  
発行者：栄養教諭

## おやつを食べる作戦を考えよう！

9月中旬に佐呂間小学校4年生で「おやつを食べ方を考えよう」という授業を行いました。

おやつのご役割や食べ過ぎるとどうなるかを理解した上で、おやつと上手につきあっていくために、どんな工夫をして食べるかをクラス全体で出し合い、最後に自分のできそうな目標を決めました。

4年生の皆さんはおやつに入っている砂糖や脂質の量に驚きながら、どうしたら良いかよく考えていました。授業で行った内容を少しだけ、お伝えします！



### ◎おやつは何のために食べるの？

おやつは、①食事だけでは足りない栄養を補ったり、

②疲れた時などに食べて心を元気にするためなどに食べます。

ですので、「おやつ=悪者」では全くありません！ただ、なんでも食べすぎはよくありません。

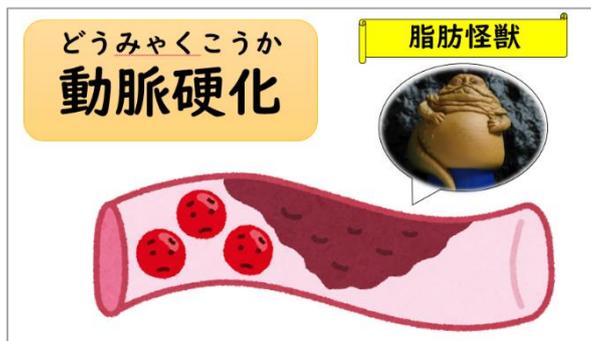
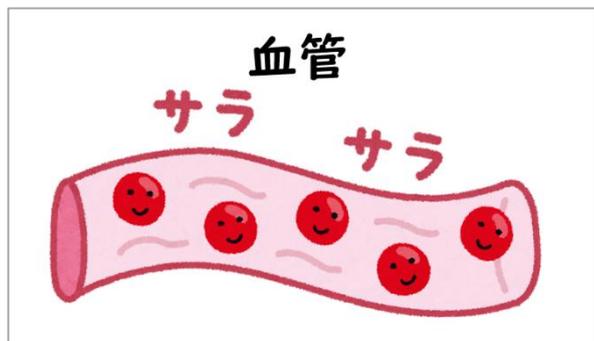


### ◎おやつを食べすぎるとどうなるの？（特に砂糖や脂質の多いおやつ）

「肥満」といって太りすぎになります。肥満になると様々な病気になりやすくなります。

例えば、皆さんの体の中に流れている血液がどろどろになって、「脂肪怪獣」がどんどん積み重なり、血管がボロボロになり、破裂してしまうという病気です。（動脈硬化といいます。）

一度ボロボロになった血管は治りにくく、小中学生からおやつと上手につき合うことが大切です！



裏に4年生が考えたおやつを食べ方や、おやつに含まれる砂糖や脂質の量などを載せています！

# ～おやつの食べ方作戦～

## さくせん 作戦①

### おやつの時間を決める!

◎は子ども達が考えたアイデアです。

◎1日3食の食事が食べられるように、決めた時間に食べる。(午後2時～4時頃まで)

#### ★食事や寝る前に食べない!

毎日の規則正しい生活リズムを守るため、おやつも決まった時間に食べましょう。  
食事の前や寝る前に食べると、ごはんがあまり食べられなくなります。



## さくせん 作戦②

### おやつの量を決める!

- ◎大きいおやつはみんなで分けて食べる。
- ◎大きい飲みものはコップ一杯にする。
- ◎1週間でおやつを食べる回数を決める。

★1日にとるエネルギーが消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性があります。



#### ★1日200キロカロリー以内!

それぞれの消費量により変わりますが、おやつの量の目安としては、1日200キロカロリー以内がよいといわれています。  
お菓子の袋や箱に書かれている「OKcal」をチェックして食べる量を考えることもいいですよ!



## さくせん 作戦③

### 何を食べるか考える!

- ◎おかしではなくバナナを食べる。
- ◎砂糖が少ないものを食べる・飲む。

おやつは食事を補うものと考えて、おかし以外のものを食べるのもおすすめです!

#### ～食品に含まれる砂糖と脂質の目安～

★さとうの量はスティックシュガー(3g)何本分かであらわしています。

のみもの	容量	さとう	食べもの	容量	さとう	脂質	食べもの	容量	砂糖	脂質
① コーラ	500ml	18本	① ドーナッツ	1こ	5本	20	⑥ ゼリー	1こ 150g	2本	0g
② カルピス	500ml	18本	② アイスクリーム	1こ	8本	23g	⑦ ヨーグルト(加糖)	1こ	5本	2g
③ ミルクティー	500ml	13本	③ ポテトチップス	1ふく 560g	0本	22g	⑧ バナナ	1本	0本	0g
④ 牛にゅう	200ml	0本	④ クッキー	3まい	2本	8g	⑨ おにぎり	1こ	0本	0g
⑤ お茶	500ml	0本	⑤ チョコレート	1まい	9本	18g	⑩ ぐみ	1袋	12本	0g

※1日で食事以外にとれるさとうはスティックシュガー3～4本分・脂質は10gくらいです。