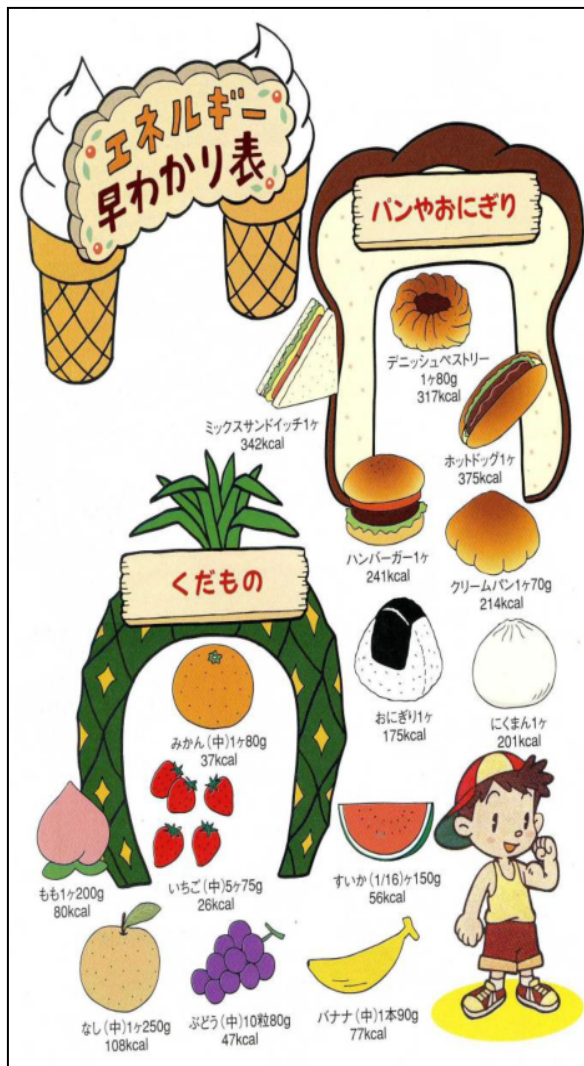


# 食育だより



7月に、2年生と5年生におやつ指導をしました。夏休みに入るとおやつを食べる機会が増える児童もいると思います。規則正しい生活をおくるためにも、『おやつの量と時間』を決めて食べるようにしましょう。

2年生の学習ではおやつにはいろいろな種類があり、食事の間にとれば、おやつになることを、食生活学習教材を使って学びました。おやつを摂りすぎたり、寝る前に食べたりすると三度の食事がおろそかになってしまいます。好きなものをたくさん食べるグループ（担任）と好きなものがいっぱいあるけど考えて食べようとするグループ（栗本）に分かれて寸劇をして量が多すぎると大切な食事が食べられなくなることに気づかせました。おうちでもおやつのルールを決め規則正しい生活をおくりましょう。



参照 食生活学習教材指導者用より抜粋

5年生では、1週間のおやつ調べをし、自分のおやつのとりにかたをふり返りました。児童の中には、給食と同じくらいエネルギー量（700キロカロリー）をおやつだけできている児童がいました。おやつで満腹になると、大事な三度の食事がおろそかになってしまい、夏ばての原因になります。

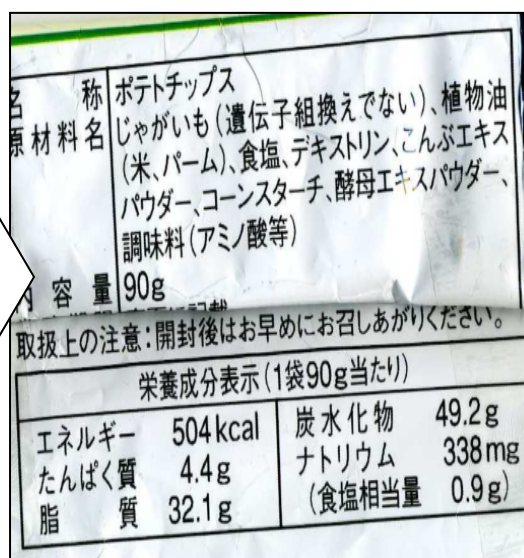
また、暑い時期なので、スポーツドリンクを毎日1リットル飲んでいる児童もいましたが、水分補給だけでなく糖分かなり体に吸収されることを考え、お茶代わりに飲むのはやめましょう。

高学年では、表示を見て買うことができると思います。「おやつを目安は、1日にとるエネルギー量の1/10（200キロカロリー）以下にしましょう。」と話をしているので、じょうずなおやつ選びができるように親子で考えてみましょう。

スナック菓子は、エネルギー量がとても多く、一度に食べるとかなりの糖分や脂肪分をとってしまうことになります。（炭水化物は、ほとんど糖としてからだに吸収されます。）

分けて食べるか、小袋を買うなど工夫をしましょう。

この袋を全部食べてしまうと、低学年では、1食分余分にエネルギーをとったのと同様になってしまいます。



清涼飲料水の栄養成分表示は、100ml 当たりで表示してあることが多いです。下の清涼飲料水も100ml 当たりで表示してあるので、500ml 飲むと5倍した値になります。つまり、1本で210キロカロリーを摂取することになります。原材料を見てみると果糖ぶどう糖液糖が主な原材料なので、砂糖に置き換えると、約55g（大さじ5杯強）のさとうをとったのと同じになります。一度に全部飲まないで、コップで分けて飲むか、お茶にするなどの工夫をしましょう。

