



食育だよりは、食に関する様々な情報や学校給食の取り組みなどを紹介し、ご家庭での食育の参考にしていただくことを目的としています。

西会津町給食センター

おやつの食べすぎ注意!!

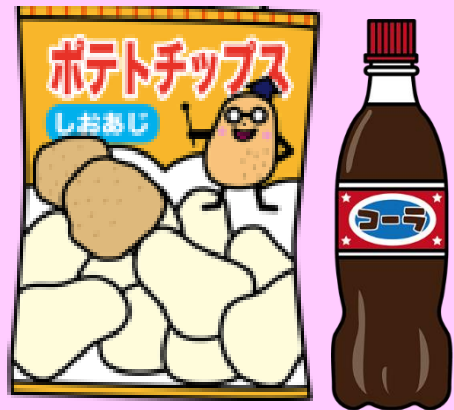
おやつは、3回の食事だけでは不足しがちな栄養分を補うはたらきがあります。食事ですっかり栄養がとれていれば、おやつを食べる必要はありません。

また、おやつ=お菓子ではありません。ビタミン・食物繊維を含む果物や、カルシウムを含む乳製品がおすすめです。食べすぎを防ぐために、一日分のおやつは200kcal までをめやすにしましょう。

ここをチェック!!

パッケージの栄養成分表示

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g



市販のお菓子やジュースを選ぶときは、パッケージの栄養成分表示を確認しましょう。栄養成分表示から、エネルギー量や塩分量などがわかります。200kcal より多くならないように、お菓子やジュースは皿やコップに移して、量を調節しましょう。



『おやつの食べ方を考えよう』動画が
YouTube で限定公開中です。ぜひご覧ください!

【内容】

- *おやつのはたらき
- *おやつを食べすぎないためのポイント

けんこう こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※12月23日(金)~1月6日(金)の

平日18:25~18:30

ケーブルテレビでも放送中!