

チャレンジ

# わが家の おやつ ルール作り

自分のおやつをふり返ってみましょう。



年 組 名 前 \_\_\_\_\_

ある日のおやつを調べてみましょう

日にち	食べた時こく	食べたり のんだりしたもの	そのあとの食事は きちんと 食べられましたか
月 日	夕ごはんの前		
	夕ごはんの後		
休みの日	午前中		
	昼ごはん後～ 夕ごはん前		
	夕ごはん後		

○ じぶんが食べているおやつについて、気づいたことや思ったことを書きましょう。

○ お家の人から

## おやつ わが家のルール

ちょっとまって、体によいおやつを食べ方について、話し合ってみましょう。  
※ **資料1**を参考にしましょう。



•

•

•

資料1



# 体によいおやつを食べ方

3回の食事の補食として考えましょう。

**おやつ**

**3つのポイント**

**種類**

赤・緑・黄色の食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。

カルシウム 鉄分 水分 食物繊維

**時間**

決まった時間に食べることが大切です。食事の2時間前がベストです。

**量**

砂糖や油、塩の取り過ぎにならないように工夫をしましょう。

お皿に 小袋で

## ＜おやつのカロリーチェック一覧表＞

100kcal 以下	100kcal～200kcal	300kcal 以上
ヨーグルト せんべい小 バターロール 氷アイス パナナ みかん ゼリー あめ	スポーツ飲料 プリン 牛乳 おにぎり 炭酸飲料 350ml レーズンパン	菓子パン スナック菓子 チョコレート ドーナツ アイスクリーム 70g カップめん ケーキ

**もし** 200kcal 以上のおやつを食べたい時は、

例えば、チョコレート1枚(65g)は363kcal→3等分すれば121kcal  
 ジュースは1本(500ml)290kcal→半分にすれば145kcal  
 ポテトチップス1袋(60g)は341kcal→半分にすれば171kcal  
 菓子パン1個(あんパン)は304kcal→半分にすれば152kcal

### ヘルシーおやつ

いも トマト ところてん  
 きゅうり おにぎり こんにゃく  
 するめ 果物 バターロール  
 牛乳や乳製品

### おやつの組合せ

果物+牛乳 クッキー2枚+牛乳  
 いも+牛乳 果物+クッキー2枚  
 せんべい1枚+牛乳  
 せんべい+ジュースコップ1杯  
 ポテトチップス30g+麦茶