



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成29年度
第1号



「間食」「夜食」の食べ方 気を付けていますか？

元気な毎日を過ごすためには、朝・昼・夕と規則正しく食べることがとても大切です。三度の食事ですり足りないエネルギーや栄養素を補うために「間食」や「夜食」をとることもできます。自分に合ったとり方を考えてみましょう。

塾や習い事で
夕食の時間が
遅くなります



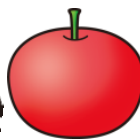
間食としておにぎりや野菜スープなど軽めの食事をとるといいでしょう。家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。夜食は脂肪としてたまりやすく、翌朝も食欲がなくなってしまうので、朝食を十分に食べられなくなってしまいます。夜食をとるなら、消化の良いものを選びましょう。



スポーツを
がんばっています



スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事です。三度の食事だけでは足りない栄養素を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。



間食をとるなら…

軽めに、楽しむ程度で。あまりたくさん食べると、カロリーのとりすぎや、夕食を十分に食べられず必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。間食は200kcal以内にしましょう。果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

エネルギーの目安



ドーナツ 1個
200kcal



板チョコ 1枚
400kcal



やきいも 1/2個
200kcal



清涼飲料水(1本)
200kcal



ヨーグルト 1個
90kcal



みかん 1個
30kcal

どんなものをどんなふう
に食べればよいか
知って、上手に間食や夜食
をとみましょう。



食育クイズ

おにぎり 1個分(200kcal)のエネルギーと同じになるポテトチップスの量はどれぐらいでしょうか？



① 1/2袋(30g)

② 1袋(60g)

③ 2袋(120g)

答え ① 1/2袋(30g) ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、1袋食べきってしまうとおにぎり2個分のエネルギーをとることになります。エネルギーだけでなく、塩分や脂肪分のとりすぎにもつながります。食べる量を決めて、楽しく食べるようにしたいですね。