

食育ひろば



平成31年

5月

No.17

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

みんなが大好きな「おやつ」。ただ美味しいだけで食べてちゃもったいない！ どうしておやつが必要なのかを知っていると、おやつの選び方が変わってくるよ。



おやつは何のために食べるの？の巻

1

おづみん、おやつって何のために食べるか知ってる？



えっ！！
おやつっておいしいから食べてるだけだよ。おやつに何か意味があるの？

2

小学生が食べる「おやつ」には、とっても大切な意味があるのよ。
小学生が1日に必要な栄養は、大人と同じくらいなの。高学年では、大人以上。それだけの栄養を3回の食事とるのは難しいことだから、「おやつ（間食）」で補う必要があるの。



3

へ～、そうなんだ。じゃあ、おいしいからって好き勝手に食べてちゃダメなんだね。



おづみん
その通り！！

4

成長期のみんなが「おやつ」をとるときは次の3つを守ろう！



時間・・・決まった時間  に食べる

内容・・・甘すぎる、塩辛すぎるものは×

量・・・食べ過ぎに注意する
(夕ご飯に影響しない量が◎)

*つぎの「食育ひろば」は、9月です。おたのしみに。発行元：泉大津市食育推進委員会

*「食育ひろば」は、羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181