

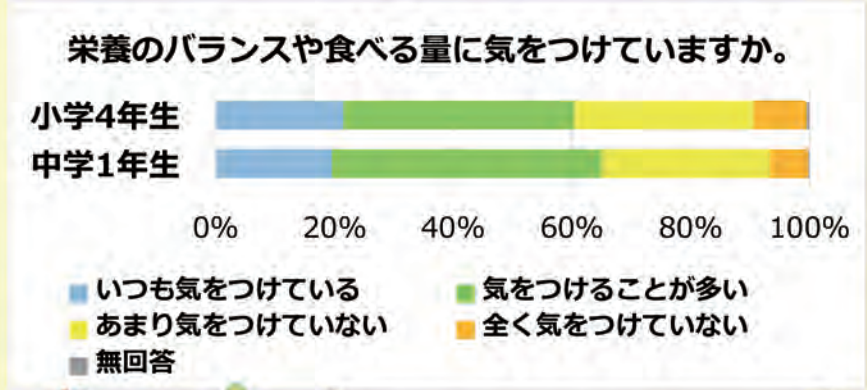
元気な体を作るために バランスのよい食事が大事だよ。

食べ物は、大きく3つの働きに分けられるよ。

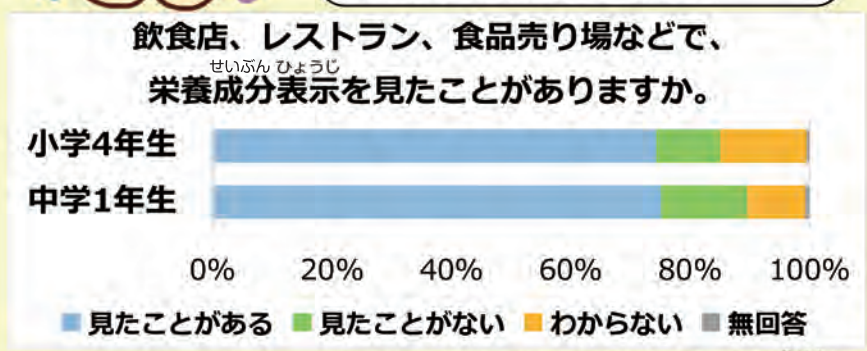
エネルギーのもとになる食べ物

体をつくるもとになる食べ物

体の調子を整える食べ物



6割以上の方が栄養のバランスや食べる量に気をつけているみたい。
栄養成分表示は見ているかな？



令和元年度児童生徒の食生活および健康に関する調査より

クッキー

栄養成分表示
1枚(10g)あたり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

栄養成分表示は、おかしやお弁当などにも、ついてるよ！
おやつの量が多すぎないか確認するときにも役立つので、チェックしてみよう！

栄養バランスのよい食事って??

主食
～エネルギーのもとになる～
＜主な食品＞米・パン・めん類・いも
＜主な栄養素＞炭水化物

主菜
～体をつくるもとになる～
＜主な食品＞魚・肉・卵・大豆製品・海そう
＜主な栄養素＞たんぱく質・ミネラル

副菜
～体の調子を整える～
＜主な食品＞野菜・きのこ・いも・海そう
＜主な栄養素＞ビタミン・ミネラル・食物せんい

1日のどこかで食べるとさらにバランスアップ！
牛乳、乳製品、果物

栄養バランスのよい食事は、いろいろな栄養素がきちんととれる食事のこと。
主食・主菜・副菜を1回の食事の中で組み合わせると、必要な栄養素をバランスよくとることができて、元気に過ごせるよ。

でもでも・・・3回の食事だけじゃ食べきれないニャン。。。3食で足りない栄養素をおやつでとろう。

しっかり食事を食べたら、おやつは食べなくても平気だよ。

そんなときは、おやつで **プラスワン!**

①ちょっと少なめの食事なら...
おやつに **おにぎり** をプラスワン!

②果物や乳製品が少なかったら...
おやつに **ヨーグルト** または **バナナ** をプラスワン!

③しっかり食事を食べたら...
おやつは食べなくても平気だよ。

おやつは おかしも食べていいニヤ?

おやつは時間と量を決めて食べようね。【時 間】・・・食事の2時間くらい前までに食べよう
【目安量】・・・100～200kcalくらい (※kcalはおかしの袋や箱に書いてあるよ)

ポテトチップス	チョコレート	アイスクリーム	シュークリーム	ドーナツ	くしだんご	せんべい	クッキー
1袋 (60g) 325kcal	1枚 (50g) 275kcal	1個 (140ml) 200kcal	1個 (100g) 200kcal	1個 (40g) 150kcal	1本 (70g) 140kcal	1枚 (15g) 55kcal	3枚 (25g) 120kcal

プリン	グミ	あめ	スポーツドリンク	炭酸飲料
1個 (70g) 80kcal	1袋 (50g) 160kcal	2個 (8g) 30kcal	1本 (500ml) 105kcal	1杯 (200ml) 80kcal

おすすめおやつ

おにぎり 1個 (100g) 170kcal	キャンディチーズ 3個 (15g) 50kcal	バナナ 1本 (120g) 110kcal	魚肉ソーセージ 1本 (70g) 110kcal	ヨーグルト 1個 (70g) 45kcal
------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-----------------------------

『S・O・S』をとりすぎないようにしよう
S・砂糖 (Sugar) O・油 (Oil) S・食塩 (Salt)
とりすぎると、食事がしっかり食べられなくなったり、太りやすくなったりするよ。
おかしはS・O・Sが多いものもあるので、気をつけて食べようね。