

「ぱくぱくだよい」

10月号



(令和3年10月1日)

10月、運動に学習によい季節です。今月は、年に一度は意識してほしいので「おやつ」の話です。毎年、繰り返しのようになりますが、食べ過ぎれば当然太ります。肥満になれば、生活習慣病のリスクが上がります。おやつを食べ方を見直してみましょう。

今月の給食目標

正しいマナーでたべよう

正しいマナーには、いろいろな意味があります。

- 食事前後の手洗い
- 良い姿勢やお箸やスプーンの使い方
- 食器の並べ方や手に持って食べること
- よく噛んで、まわりのスピードにあわせる など

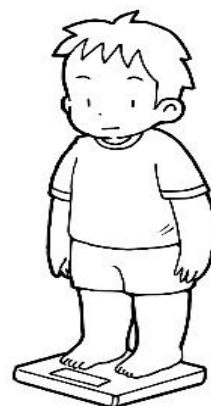
子どもたちの成長に合わせて、目標を決めて取り組みたいです。

今月のお話は、「おやつのお量を知り、食べ過ぎに注意しましょう。」です。

肥満度20%以上は、肥満傾向と言われます。当然のことながら、消費するエネルギー以上の物を食べれば太ります。

また、身長の伸びが緩やかになる中学1年生ごろが要注意です。健康管理のひとつに体重を気にすることが大切であると言われていいます。1日1回決まった時間に体重を計ることを習慣づけ、家族みんなで、「体重を増やさない!」ことを意識しましょう。

そして、気を付けなければいけないのが、おやつです。「テレビを見ながら袋菓子1袋全部食べちゃった。」なんて、よくないですね。



Q. おやつのお量を知って食べていますか？

A. 1日に必要な総エネルギーの10～15%が目安です。

小学生（中学年3～4年）男女共にわずか約200キロカロリー

中学生（男子）約300キロカロリー、（女子）約280キロカロリー

高校生（男子）約330キロカロリー、（女子）約270キロカロリー

おやつは、乳幼児や低学年の時期は、胃袋などが小さく消化器官も未成熟なため、3回の食事で補えない栄養素を「おやつ」で食べる必要があります。

10歳を迎えるころには、胃袋などの消化器官も十分に発達し、3回の食事をしっかり食べることで、必要な栄養素を摂ることができます。

しかし、「おやつ」は栄養を補うだけでなく、「心の安らぎ」や「やる気」につながります。でも、ストレスを回避するための過度なおやつは要注意です。

例です。中学生の300キロカロリーとは、どれくらいでしょうか？

ポテトチップス（1／2袋）＋コーヒー牛乳（1本）＝280キロカロリー



+

1 個(200cc) 112 キロカロリー



繰り返します。
1 日分です。

1日に食べてもよいおやつの量は、これくらいです。少ないですよ。

おやつをたくさん食べたからごはんを減らして・・・、すると寝る前にまたおなかが減りお菓子に手が伸び、風呂上がりにはアイス。そんな積み重ねが怖いです。

和食中心のバランスのよい食事をするのが健康な体づくりには一番大切です。裏にみなさんがよく食べるおやつのカロリー表を載せておきます。おうちの人と相談して上手に食べましょう。毎日きっちり計算する必要はありませんが、適量の目安を覚えて、量を考えながら食べることが大切です。



特別支援学校の子どもたちは、味覚過敏であったり、野菜の味が苦手であったり感覚的なものから正しい食習慣に導くことが難しい場合もあります。

よく寝て、朝はきちんと起きて、朝ごはんを食べて、しっかり運動をして、おなかをすかせて、よく噛んで食べる。好きなお菓子で欲求を満たさないようにしていきましょう。

おやつも適量を上手に食べて、丈夫な体を作りましょう。

品 名	エネルギー	品 名	エネルギー
じゃがいも 1個(60g)	300 キロカロリー	ピノ 1箱6個(60g)	186 キロカロリー
クリームパン 1個(100g)	320 キロカロリー	ポテトチップス 1袋(60g)	336 キロカロリー
うずまきソフト (6個入りの1個70g)	81 キロカロリー	小枝チョコ 2袋(12g)	68 キロカロリー
ポッキーチョコ 1袋(35g)	179 キロカロリー	グミ 1袋(51g)	169 キロカロリー
クッキー 3まい(30g)	126 キロカロリー	ハイチュウ 1個(12粒:55g)	228 キロカロリー
かきのたね 1袋(43g)	209 キロカロリー	ぽかうけ 3まい(24g)	123 キロカロリー
コアラのマーチ 1箱(50g)	266 キロカロリー	フライドポテト M(135g)	424 キロカロリー
メロンパン 1個(100g)	401 キロカロリー	まんじゅう 1個(40g)	94 キロカロリー
プリン 1個(125g)	208 キロカロリー	ヨーグルト 1個(100g)	90 キロカロリー
みかんゼリー 1個(160g)	95 キロカロリー	シュークリーム 1個(95g)	235 キロカロリー
おにぎり 1個(100g)	175キロカロリー	バナナ 1本(200g)	100キロカロリー
みかん 1個(70g)	30 キロカロリー	りんご 1個(270g)	124 キロカロリー
野菜ジュース 1個(200cc)	70 キロカロリー	スポーツドリンク 1本(500cc)	125 キロカロリー
炭酸ジュース 1本(500cc)	200 キロカロリー	いちごオ・レ 1本(200cc)	111 キロカロリー
コーヒー牛乳 1個(200cc)	112 キロカロリー	お茶 1ばい(180cc)	0キロカロリー

＜組み合わせの注意＞

- 満足できれば、100キロカロリーでも、食べなくてもよいです。
おやつは、無理に食べる必要はないものです。
- 水分も大切です。飲み物や果物も上手に組み合わせましょう。
スポーツドリンク、炭酸飲料にもカロリーがありますから飲み過ぎにも気をつけましょう。
- おうちの方で、適量の1日分をセットにして、食べてもよいものを決めておいたり、量が必要な子どもさんには、果物を上手に取り入れたりしましょう。

＜大人用＞

ビール 中ビン(540mL)

216キロカロリー

日本酒 1合(160mL)

177 キロカロリー

ワイン グラス2杯(220mL)

157 キロカロリー