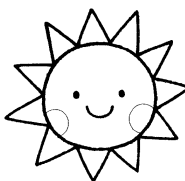


しょくいくつうしん

ぱわーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年11月号

感謝の気持ちで食べましょう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。
みなさんが食事をするまでに、いろいろな人がかかわっています。また食べることは、食べ物
となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないよう
にしましょう。

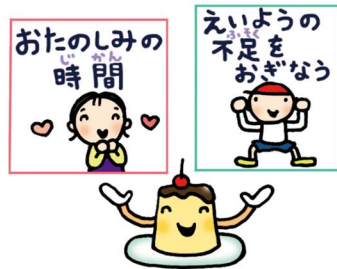


11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」
です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り
込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から注目を集めています。

おやつ^{かた}のとり方^{かんが}を考^{かんが}えよう！

スナック菓子^{がし}、チョコレート^{せりょういんりょうすい}、清涼飲料水^た、アイスクリーム…みなさんがよく食べるおやつには、糖分^{とうぶん}・油分^{ゆぶん}・食塩^{しょくえん}がたくさん含まれています。これらの食べすぎは、将来的に生活習慣病^{しゅうかんびょう}になるリスクを高めます。さらに、好きな時間^すに不規則^{じかんふきそく}におやつを食べていると、生活リズム^かも崩れてしまいます。おやつ^{かた}のとり方^{かんが}について、見直^{みなお}してみましょう。

おやつとは？



おやつは生活に潤い^{せいかつ}を与える楽しみ^{うるお}の時間^{あた}であるとともに、口や胃^{くち}の小さな小児^いや激しいスポーツ^{ちい}をする人にとっては3食の食事^{しょく}を補^{おぎな}う食事^{しょく}にもなります。

おやつ≠おかし



食事を補^{しょくじ}うという面^{おぎな}から考^{かんが}えても、おやつ^{あま}=甘いもの、おかし^{かき}だけとは限りません。おにぎりやチーズ、果物^{くだもの}などもぜひおやつとして考^{かんが}えてみましょう。

食べる時間と量の“きまり”を作ろう



おやつを食べるときは、「量^{りょう}」と「時間^じ」の2つについて、しっかり“きまり”を作^{つく}って食べるようにしましょう。

栄養成分表示を見て食べよう



市販^{しはん}のものには栄養成分表示^{えいようせいぶんひょうじ}があります。200kcal^{キロカロリー}のエネルギー^{りょう}量を目安^{めやす}に1回分を決め、また食塩^{しょくえん}のとりすぎにも気^きをつけましょう。

1日3回の食事を基本におやつを考えよう



おやつ^たの食べすぎでメインの食事^{しょくじ}が食べられなくなるとはいけません。おやつ^たの時間^{じかん}や量^{りょう}を考^{かんが}え、だらだら^{だらだら}食べ続^{つづ}けないことが大切です。

寝る前にはなるべく食べない



寝る前^{ねまえ}のおやつは胃もたれ^いの原因^{げんいん}になり、翌日^{よくじつ}の朝ごはん^{あさ}が食べられなくなります。空腹^{くうふく}で眠れないときには消化^{しょうか}のよいものを少し^{すこ}しだけにしましょう。