

# 休校中の食事のポイント③

## 🍌おやつ🍌の楽しみ方

学校が休みになり、家で食べるおやつの量が増えていませんか？だらだら食べ続けることの無いように、量や時間を決めることが大切です。

おやつの時間が1日のなかで「楽しみな時間」になるように上手に活用してみましよう！

### ポイント

#### 時間と量を決めよう

…だらだら食べること、虫歯や食事を食べない原因になります

#### 不足しがちな栄養をとろう

…カルシウムや食物せんいが豊富なものがおすすめ！（いも・乳製品・果物など）

#### 楽しく食べよう

…会話をしながら楽しく食べましよう！一緒に手作りするのもいいですね

## ●〇おやつのS・O・Sに注意！〇●

市販のおやつには、**S**ugar【さとう】、**O**il【あぶら】、**S**alt【しお】がたくさん含まれているものが多いです。食べすぎに気をつけましよう！

#### Sugar（砂糖）に注意

菓子パン、ケーキ、あめ、ジュースなどの食べすぎに注意！肥満や虫歯の原因になります。



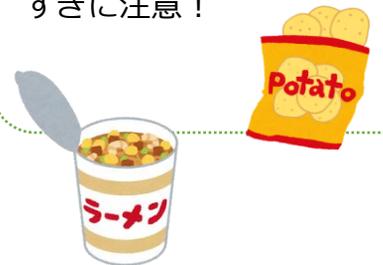
#### Oil（油）に注意

ドーナツ、チョコレート、シュークリームなどの食べすぎに注意！



#### Salt（塩）に注意

スナック菓子、インスタントラーメンなどの食べすぎに注意！



## ●〇おすすめのおやつ〇●

おにぎり・いも  
<エネルギー・食物せんい>



くだもの  
<ビタミン・食物せんい>



牛乳・乳製品・小魚  
<カルシウム>

