

# 夏休み中の食事 ～おやつ

## 🍌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ょう！

### ポイント

#### 時間と量を決めよう

…だらだら食べることで、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ょう！一緒に手作りするのもいいですね

## ●●おやつのS・O・Sに注意！●●

市販のおやつには、**Sugar**【さとう】、**Oil**【あぶら】、**Salt**【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ょう！

### 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。



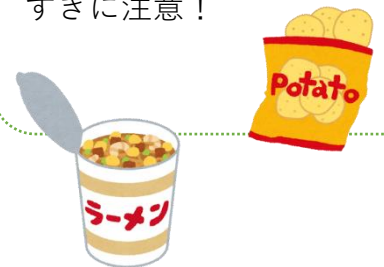
### Oil（油）に注意

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！



## ●●おすすめのおやつ●●

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>

