

えいようだより

2022（令和4）年5月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

食事と食事の間にとるものが間食です。間食には1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補う役割があります。みなさんはどんな間食をとっていますか？好きなものを好きなだけ食べていませんか？

たとえばこんな
間食って
いませんか？

えっ!? 食事と一緒にエネルギー？ 間食のとりすぎに気をつけよう

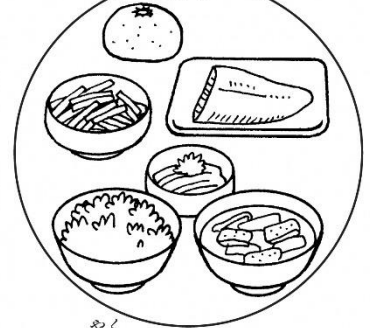
間食



約700kcal

左の間食は、エネルギー量が1食分以上もあり、塩分や糖分、脂質などが多く含まれています。間食の内容や食べすぎに気をつけましょう。

食事



約640kcal

間食が1食分のエネルギーに相当してしまうのです！これでは食事の時間になっても空腹を感じられず、食事を抜いてしまったり、食べられたとしても1日に必要なエネルギー量を超えてしまいます。

それなら「間食を食事にしてしまえばいい！」と思った人はいませんか？それだと必要な栄養素が十分補えないです。スナック菓子やチョコレートなどのお菓子を間食でとることはないですか？それだと油や塩、砂糖がたくさん使われているものが多く、肥満やむし歯の原因につながりやすくなります。

では、どんな工夫をすればいいでしょう？

たとえばこんな工夫もあるよね！

エネルギー量の多い菓子は…

スナック菓子などを食べる時は、食べすぎないように1食分を皿に取りわけたり、あらかじめ小さなサイズのものを購入しましょう。

