

# 8月 日( )わくわくたべものおはなし会 第4回目 上手に食べよう！大好きおやつ

《おやつをおいしく楽しく食べるための3つのお約束♪》

## ① 時間を決めて

- ・ 昼ご飯と夜ご飯の間くらいの時間で、ご飯に影響の出ない時間にしましょう。
- ・ ダラダラ食べはやめましょう。むし歯になりやすくなります。



## ② 量を決めて

- ・ 量は子どもの手のひら分を目安にしましょう。
- ・ 大袋のお菓子は小皿に取り分けましょう。食べ過ぎを防ぐ事が出来ます。



## ③ おやつの内容（選び方）について

- ・ 「甘い飲み物」と「甘い食べ物」の組み合わせにならないように注意しましょう。
- ・ ジュースやアイスの食べ過ぎに注意しましょう。
- ・ 乳製品、旬の野菜や果物なども取り入れましょう。（保育園の午後のおやつに、「とうもろこし」や「なし」が出ます。）



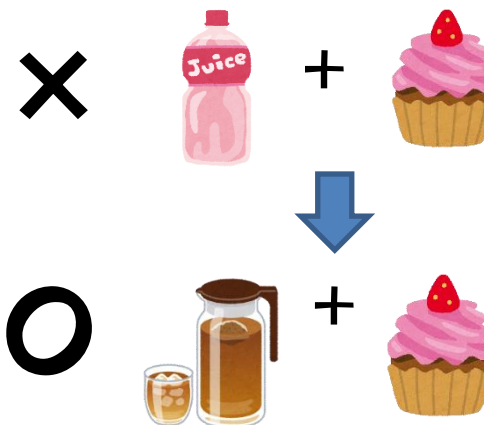
甘いお菓子やジュースには、砂糖がたくさん含まれています。

オレンジジュース 500ml：約 40g（スティックシュガー13本分）

ショートケーキ 1個：約 27g（スティックシュガー9本分）

アイスクリーム 1個：約 20g（スティックシュガー1本分）

このような組み合わせに注意！



今日は、おやつをおいしく楽しく食べることについて確認をしました。  
おやつは、3回の食事だけでは不足する栄養やエネルギーを補う大切な食事の一部です。  
ご家庭でも、お子さんと一緒におやつについて振り返ってみてください。



おやこ  
シェアカード

大和市役所ほいく課