

# 7月 日( ) たべて元気！わくわくたべも集会 第3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つのやくそく♪》



## ① 時間を決めて

- ・昼ご飯と夜ご飯の間くらいの時間で、食事に影響の出ない時間にしましょう。
- ・あめなどを食べ続けるのはやめましょう。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。

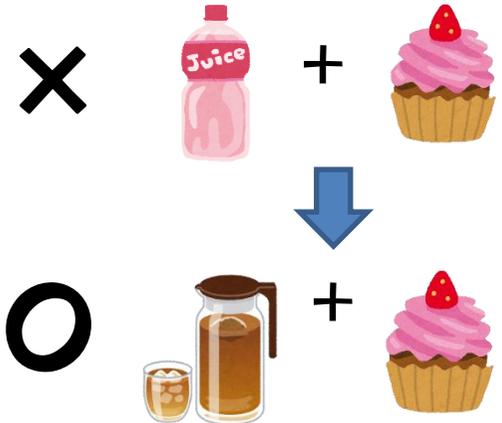


## ③ おやつの内容（選び方）について



- ・「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、ゼリーなど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。  
(保育園ではおやつに、「ヨーグルト」・「とうもろこし」・「すいか」などが出来ます。)

このような組み合わせに注意！



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7本分)

今日は、おやつをおいしく楽しく食べるための、やくそくについて話をしました。  
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、日頃、どのようにおやつを食べているか話をしてみてください。



おやこ  
シェアカード

大和市役所ほいく課