

# 7月 日( ) たべて元気！わくわくたべもの集会 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

- ・食事との間隔をあけましょう。
- ・グミやあめなどを食べ続けるのはやめましょう。



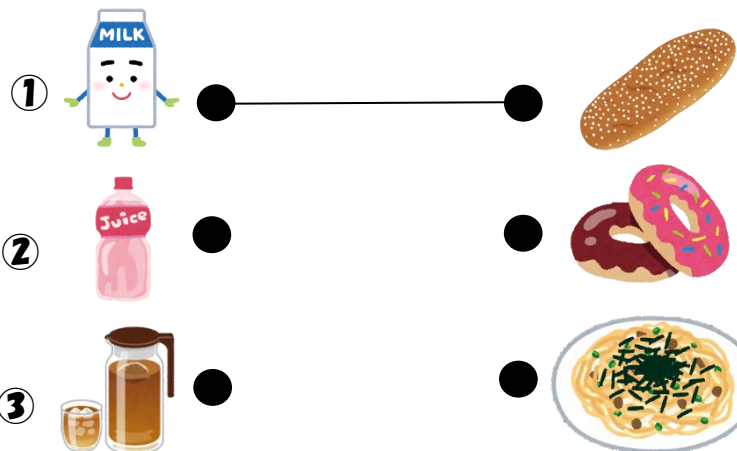
## ② 量を決めて

- ・量は子どもの片手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。



## 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、線で結んでみよう！



※保育園では甘いおやつが出る時は、お茶や牛乳と組み合わせています。

砂糖が多いお菓子やジュースを食べ過ぎてごはんが食べられないぞ～



- ・アイスやジュースの食べ過ぎに注意し、旬の野菜や果物、乳製品なども取り入れましょう。

スティックシュガー（1本=3g）  
何本分の砂糖が入っているかな？

揚げパン1個	: 1本分
ドーナッツ1個	: 7本分
アイスクリーム1個	: 7本分
オレンジジュース 500ml	: 13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、おやつを食べ方について、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