

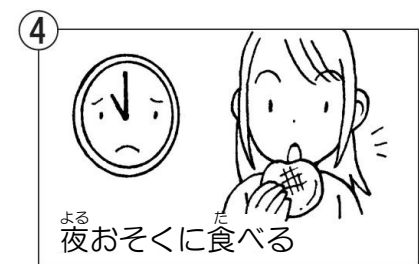
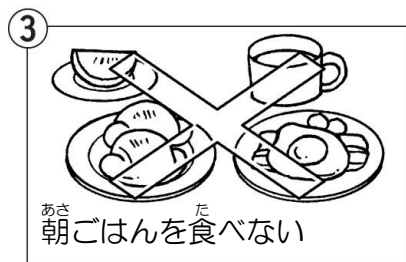
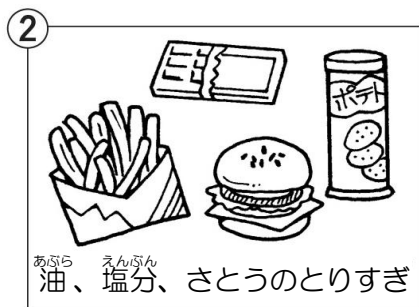
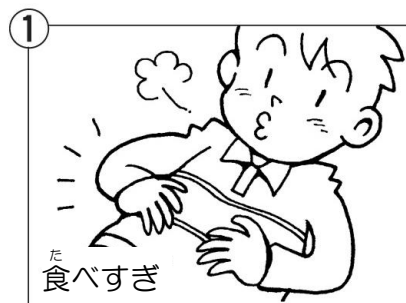


平成 26 年 7 月 17 日 (木)  
北九州市立大原小学校  
学校栄養職員 竹崎 万里子

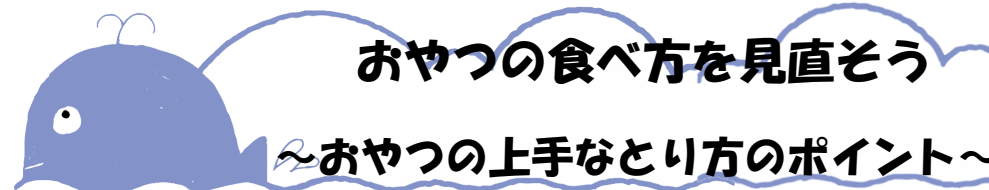
## 自分の食生活をふりかえろう

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは、食生活や生活習慣が乱れやすく、食べすぎたり、夜遅くまで起きたりと悪い習慣が身につけやすくなります。また、おやつを食べる機会も増えます。あまいジュースやアイス、お菓子の食べ過ぎと悪い生活習慣を続けていると、大人になった時に病気になりやすい体をつくってしまいます。食生活に気をつけ、夏休みも健康にすごしましょう。

## こんな食生活をしていませんか？



夏休みは、このような食生活をせず、健康にすごしましょう。



## おやつの食べ方を見直そう

### ～おやつの上手なとり方のポイント～

#### ① 時間を決めて食べよう

おやつは、食事の2時間前までにとりましょう。また、夜遅くにおやつを食べると、むし歯や肥満の原因になるので注意しましょう。



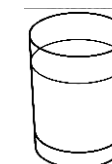
#### ② 食べる量を考えよう

おやつの目安は、1日150～200kcal

スナック菓子や甘いお菓子は、片手にのく  
らいの量にしましょう。



ジュースはコップ1杯までにしまし  
よう。



#### ③ 体によいおやつをとろう

おやつ=お菓子では、ありません。栄養補給のできる自然の食べものをおやつに食べましょう。

