

No. 10 R5.2  
 栄養教諭 中村 智子  
 しょくいくだより  
**ぱくぱく**

2月4日に立春を迎え、暦の上では春がやってきました。しかし、寒暖差が激しく、体調管理が難しい時期です。手洗い・栄養・睡眠に気をつけて、かぜやインフルエンザを予防し、元気にすごしましょう。

感染症予防に効果的な

てあら  
**手洗いのタイミング**



てあら手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗います。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチでよくふくようにしましょう。

かんしょく  
**おやつ（間食）のとり方を見直してみよう**

みなさんは、毎日おやつ（間食）を食べていますか？おやつは本来、1日3回の食事だけでは不足してしまう栄養素を補うための補助的な食事のことで、1日3食、きちんと栄養のバランスを考へて食べていれば、必ずしもおやつを食べる必要はありません。しかし、おやつを食べる楽しみが生活にゆとりを与えたり、気分転換になったりもするので、食べるときは適量を守って、1日3回の食事に影響ないようにしましょう。

かたみなお  
**糖分、塩分、脂質の多い菓子類の食べ過ぎに注意！！**

ひまんせいかつしゅうかんびょうば  
**肥満や生活習慣病、おし歯などの原因になります。**  
 くだものや牛乳、おにぎりなどもりっぱなおやつです。



にちた  
**1日に食べてもよいおやつのエネルギー量**

	にちひつよう 1日に必要な エネルギー量	おやつで食べてもよい エネルギー量
ていがくねん 低学年	やく 約1600kcal	やく 約160kcal
ちゅうがくねん 中学年	約2000kcal	約200kcal
こうがくねん 高学年	約2300kcal	約230kcal
ちゅうがくせい 中学生	約2500kcal	約250kcal

おやつを食べる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。左の表を参考にして、自分に合った適量を知りましょう。市販の菓子類には、栄養成分の表示があります。表示を見て、自分の適量をお皿に取り分けるなどの工夫をして、食べすぎないように気をつけましょう。



※数値はあくまでも目安です。

