



給食だより

平成28年10月28日
陸別町給食センター

間食のとり入れ方

間食は食事と食事の間にとるものです。とり方をよく考えずに間食をしていると、生活のリズムを崩して体の調子が悪くなったり、太りすぎや生活習慣病の原因になってしまうこともあります。

間食の目安量

年齢や性別、運動量などによって違いがありますが、**200kcal**くらいを目安にしましょう。

200kcalの目安

菓子



ポテトチップス
1袋(60g)
半袋



板チョコレート
1枚(50g)
2/3枚

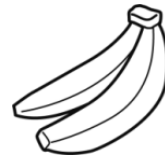


クッキー
1個(10g)
4枚

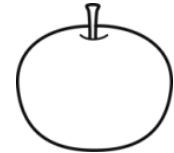


チョコレート菓子
1箱(70g)
半分

果物・乳製品



バナナ
1本(100g)
2本



りんご
1個(300g)
1個半



牛乳
1本(200g)
1本半



ヨーグルト
1個(100g)
2個

○ビタミンやミネラルがとれます



清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているものがあります。

飲み物のカロリーも忘れずに！1本(500mL)約230 kcal。

間食は3食だけでは不足しがちな栄養素を補う役割があります。

菓子は、砂糖や塩、油が多く含まれているので、

果物や乳製品でビタミンやミネラルをとることがおすすめです！

