



# 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

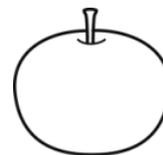


チョコレート菓子  
1箱(70g)  
半分

#### 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！

