



* 給食だより *

平成31年1月31日
陸別町給食センター



かんしょく 間食のとり方について



間食とは、3食の食事ではとりきれない栄養を補う食事のことをいいます。それだけでなく、気分をリフレッシュし、食べる楽しみにもなります。しかし、とり方を間違えると食事が食べられず栄養が偏り、虫歯や生活習慣病を招く危険性があります。



かんしょく じょうず ~間食を上手にとるために!~

〈時間を決めて食べる〉

- 食事の前は避ける（十分な食事がとれないと栄養が偏ります）
- 就寝前も避ける（消化が悪くなり、睡眠の質も低下します）

〈量を決めて食べる〉

- 200kcalを目安にする
- 栄養成分表示も参考に

〈内容〉

- 普段の食事で不足しがちな栄養素を補えるものにしましょう。ビタミンやミネラルが豊富な乳製品や果物などがおすすめです。
- 甘いもの・スナック菓子・清涼飲料水は、最初に量を決めてほどほどにしましょう。

市販菓子のエネルギー量は??



ポテトチップス
(1袋90g)
約500kcal



チョコレート菓子
(1箱100g)
約500kcal



シュークリーム
(1個)
約270kcal



プリン
(大1個)
約250kcal

とりのポイント



パッケージの成分表示をチェックし、200kcalより多い場合は皿などに少量を取り分けて、食べ過ぎを防ぎましょう。

飲み物を組み合わせる時は、お茶がおすすめです。

牛乳も栄養価が高く、不足しがちなカルシウムを補えます。

