

おやつのおはなし



おやつは何のために食べるの？

おやつとは、食事以外に食べる食べ物や飲み物のことです。

おやつの効果

- ・ 食事だけでは足りない栄養素をとる
- ・ 勉強などの合間に食べて気分転換できる

※ ただし、食べ過ぎると虫歯や肥満の原因に…



おやつのちょうどよい量はどのくらい？

1日 **200 kcal (キロカロリー)** が目安です。

200 kcalの目安



どら焼き
1個

アイスクリーム
小1個



ポテト
チップス
約1/2袋



ショートケーキ
約1/2個



板チョコレート
約1/2枚



果物や乳製品は、ビタミンなどの栄養もとれるので、おやつにおすすめです ^^



ステップアップ！