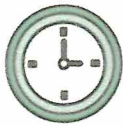


おやつと上手に付き合おう!

おやつは、^{たの}楽しみなものということだけでなく、^{しょくじ}食事でとりきれない
^{えいようそ}栄養素を^{おぎな}補う役割があります。一方で、^{いっぽう}食べ^た過ぎは^す肥満や^{ひまん}生活
^{しゅうかんびょう}習慣病などの^{げんいん}原因になります。自分のおやつのと^{じぶん}り方を^{かた}振り返ると
 ともに、^{じょうず}上手な^{かた}とり方を^{かくにん}確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



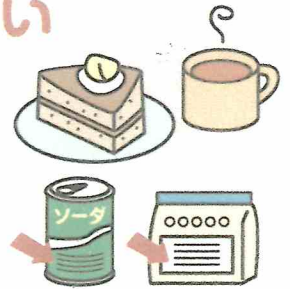
3回の^{かい}食事が^{しょくじ}食べ
 られなくならないよう、
^{じかん}時間を^{かんが}考えて^た食べま
 しょう。

ダラダラと^た食べたり^{のん}飲んだり
 すると、^ばむし歯や^{ひまん}肥満の^{げんいん}原因
 になります。



★食べ過ぎない

200kcal ^{ていど}程度を^{めやす}目安
 とし、^{りょう}量を^き決めて^た食べるよ
 うにします。^{しはん}市販のお^{かし}菓子
 や^の飲み物^{もの}は、^{えいようせいぶん}栄養成分
^{ひょうじ}表示を^{かくにん}確認しましょう。



★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、^{せいちょうき}成長期に^{ひつよう}必要な
 たんぱく^{しつ}質や^{ふそく}カルシウム、不足しやすい^{ビタミン}ビ
 タミン、^{しょくもつせんい}食物繊維がとれるものが^{おすすめ}おすすめです。

^{じゆく}塾や^{なら}習い事などで^{こと}夕食が^{おそ}遅く
 なるときや、^{スポーツ}スポーツをしている
^{ひと}人の「^{ほくじ}補食」にも!



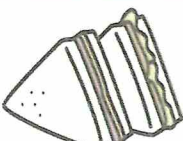
おすすめのおやつ



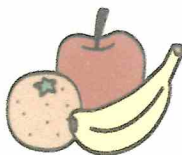
おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



果物



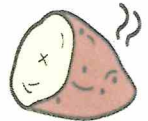
きな粉団子



小魚ナッツ



野菜
スティック



焼きいも