

# 2月

# 給食だより



令和5年2月

2月は寒さが最も厳しい季節です。栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠、運動を心がけ、かぜをひかないようにしましょう。

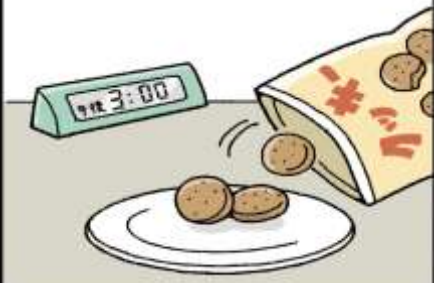
## おやつのとり方を考えよう

おやつは、食事以外に食べる食べ物や、飲み物のことで、間食とも言われます。おやつは、食事だけでは足りない栄養素をとったり、勉強などの合間に食べると気分転換になったりします。おやつの上手なとり方について考えてみましょう。

### 3つのチェックポイント

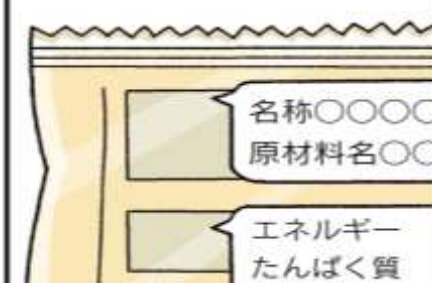
### できているかな？

#### ◆時間と量を決めて食べる



食べる時間を決め、だらだらと食べ続けないようにしましょう。ごはんが食べられなくなったり、おやつを食べすぎてしまったりする可能性があります。

#### ◆食品表示を見ながら食品を選ぶ



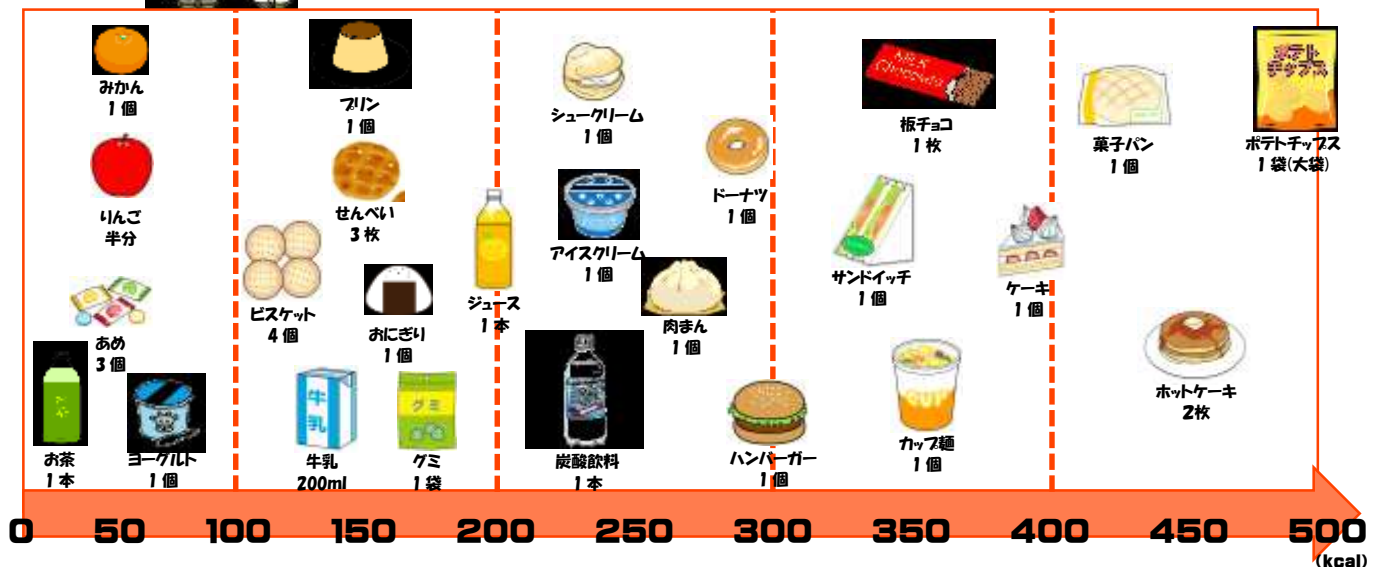
おやつの目安は 200 キロカロリーです。食べる前に食品表示を見て確認してみましょう。食べすぎは肥満につながる可能性があります。

#### ◆不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



腹もちが良く、食事で不足しがちな栄養素を補えるものがよいでしょう。おやつはお菓子に限ったものではありません。おやつをうまく利用しましょう。

## おやつのカロリーを知ろう！



おやつのカロリーの分布図です。目安の200キロカロリーを超える場合は、半分残したり、ファミリーパックを購入するなどして工夫しましょう