

# 給食センターだより



2023年 8月

土幌町学校給食センター

## 間食の取り方について

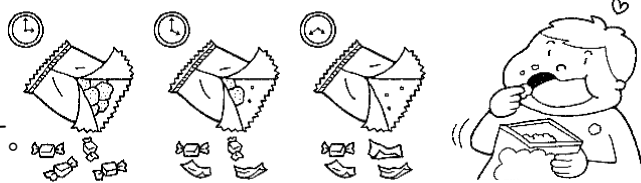
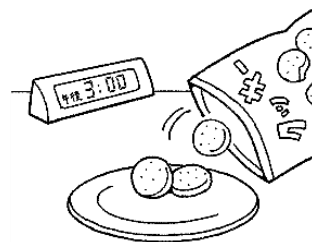
間食とは菓子のことではなく、朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する食事のことをいいます。3食で栄養が十分にとれていれば間食はとらなくてもよいのですが、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくって食べるようにしましょう。

### 間食は…

#### 時間と量を決めて食べる

時間を決めずに食べる『だらだら食べ』やゲームなどをしながらの『ながら食べ』は、肥満やむし歯の原因になります。

- ・間食の時間をきちんと決めましょう
  - ・お皿に取り分けて食べましょう
- 袋のまま食べると全部食べてしまいがちです。

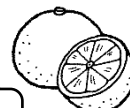


#### 不足しがちな栄養素をとる (カルシウムなど)

不足しがちな栄養素が取れるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



じゃこおにぎり



ブルーベリーヨーグルト

くだもの果物など

#### 食品表示を見ながら食品を選ぶ

市販の菓子などには、原材料名や栄養表示成分が記載されています。

エネルギー量や塩分量、食物アレルギーの確認もできます。

間食は、好きなものを好きなだけ食べつづけていると、糖分や脂質、塩分のとりすぎで生活習慣病などの原因になります。

朝・昼・夕の食事と上手に組み合わせて、食品を選びましょう。

