

おやつの工夫



3 バランスよく 食べよう

おやつは“間食”といって、その名のとおり食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそらく食べすぎるので防ぐという働きがあります。

一方、おやつはとり方を間違えると大変。量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまいます。どんなものを、どのように食べればよいかを知って、おやつを楽しみましょう。

【おやつを食べすぎると…】



- ・エネルギーのとりすぎになる

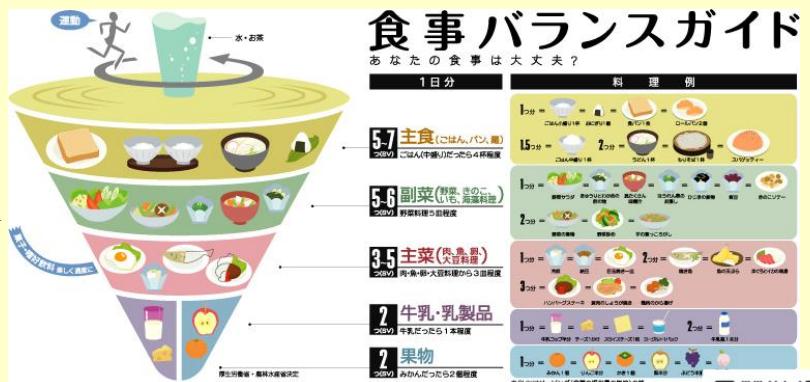
おかしさは思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。



- 栄養がかたよる

おかしをごはんの代わりに
していると、栄養バランスが
崩れてしまいます。

何をどのくらいたべればよいのか
は、食事バランスガイドを参考に！



出典：農林水産省「子どもの食育」→



農林水産省「食事バランスガイド 親子向け解説書」→