

給食だより

夏休み号

令和4年7月発行
松島町学校給食センター



とりすぎ注意! おやつSOS

なつやす 夏休みなど なが やす 長い休みの間、あいだ いえ 家にいる時 じか 間が多いと『おやつ』をだらだらと 食べすぎてしまう人はいませんか?!

「おやつ」として好まれている食べ物の中には、とりすぎると『生活習慣病』などの原因につながる可能性がある『s o s』が多く含まれているものが多いので、注意が必要です!

S Sugar

シュガー = さとう

あま かし はもちろん、100%果汁 ジュースにも糖分は多く含まれます。

O Oil

オイル = あぶら

スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

S Salt

ソルト = しお

濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

とりすぎると...

むし歯、太りすぎなどの原因につながる可能性があります

とりすぎると...

太りすぎ、動脈硬化、心疾患、脳血管疾患などの原因につながる可能性があります

とりすぎると...

高血圧、脳血管疾患などの原因につながる可能性があります

『おやつ』は **食べる時間をきめ、1日あたり200Kcalまでを目安にして食べすぎないようにしましょう!**

<p>チョコレート1枚 約360Kcal</p>	<p>炭酸飲料500ml 約200Kcal</p>	<p>アイスクリーム1個 約250Kcal</p>	<p>どれくらい たべていい?</p>
<p>ヨーグルト1個 + キウイフルーツ1個 約140Kcal</p>	<p>さつまいも小1/2本 + 牛乳コップ1杯 約190Kcal</p>	<p>スナック菓子1袋 約500Kcal</p>	

たんぱく質・カルシウム・ビタミン類・食物せんいがとれるおやつも選んでね!