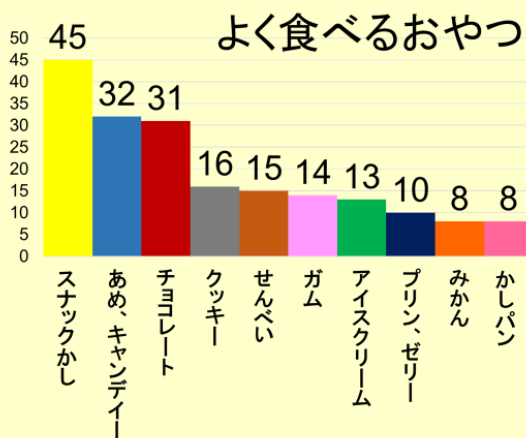


おやつについて 考えよう



①「みなさんはおやつは毎日食べますか。おやつも食事の一部です。健康によいおやつの食べ方を考えてみましょう。」



②「みなさんが食べているおやつで多いものは何でしょうか？」

2010(平成 22)年、日本スポーツ振興センター調べの小学校全体のよく食べるおやつベスト 10 です。1 位スナック菓子、2 位あめ、キャンディー3 位チョコレート、4 位クッキー、5 位せんべいの順です。」

- 1 スナックがし
- 2 あめ・キャンディー
- 3 チョコレート
- 4 クッキー
- 5 せんべい
- 6 ガム
- 7 アイスクリーム
- 8 プリン・ゼリー
- 9 みかん
- 10 かしパン

③「1 位から 10 位のおやつの中でお菓子はいくつあるでしょうか。」

- | | | |
|----|-----------|-----|
| 1 | スナックがし | おかし |
| 2 | あめ・キャンディー | おかし |
| 3 | チョコレート | おかし |
| 4 | クッキー | おかし |
| 5 | せんべい | おかし |
| 6 | ガム | おかし |
| 7 | アイスクリーム | おかし |
| 8 | プリン・ゼリー | おかし |
| 9 | みかん | |
| 10 | かしパン | おかし |

④「9 位のみかん以外はお菓子です。お菓子の主な味付けはなんですか。」

1	スナックがし	おかし	油	塩
2	あめ・キャンディー	おかし	さとう	
3	チョコレート	おかし	さとう	
4	クッキー	おかし	さとう	
5	せんべい	おかし	塩	
6	ガム	おかし	さとう	
7	アイスクリーム	おかし	さとう	
8	プリン・ゼリー	おかし	さとう	
9	みかん			
10	かしパン	おかし	さとう	

⑤「1位のスナック菓子は油、塩、5位のせんべいは塩です。そのほかのお菓子の主な味付けは砂糖が入っています。」



さとう **S**(シュガー)
 油 **O**(オイル)
 塩 **S**(ソルト)



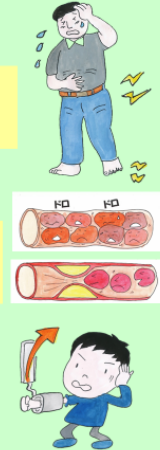
さとう、油、塩のとりすぎは**SOS**

⑥「お菓子の味付けで多いのは、さとう(英語でシュガー)スナック菓子里にたくさん使われている油(英語でオイル)と塩(英語でソルト)です。英語の頭文字を並べると『SOS』になります。SOSは船などが遭難したときに打つ無線信号ですが、お菓子里に多く含まれているさとう、油、塩をとり過ぎると体が危険な状態になるので、危ないという意味になります」

さとうのとり過ぎ
 とうによ病

油のとり過ぎ
 動脈こう化

塩のとり過ぎ
 高血圧



⑦「さとうをとり過ぎると『糖尿病』などの病気になりやすくなります。油をとり過ぎると血管が硬くなったり、詰まったりする『動脈硬化』などの病気になりやすくなります。塩をとり過ぎると血圧が高くなる『高血圧』などの病気になりやすくなります。」

おやつは小さなごはん



栄養バランスを考えて食べる

⑧「おやつは朝、昼、夕のごはんとごはんの間にとる食事の1つです。『小さなごはん』といえるものです。おやつを食べるときも体のことを考えて、主に黄のグループで砂糖、油、塩の多く含まれるお菓子のほかの黄、赤、緑のグループの食品も食べるようにしましょう。お菓子のほかにおやつになるいろいろな食べ物があります。学校給食のデザートにはおやつにもなる食べ物がたくさん出てきます」



変わりピザ

黄赤緑



チヂミ

黄赤緑

⑨ 『変わりピザ』は、ギョーザの皮(黄)、チーズ(赤)、スイートコーン(緑)、ピーマン(緑)で作っています。

『チヂミ』は卵(赤)、じゃがいも(黄)、にら(緑)で作っています」



かぼちゃプリン

黄赤緑



りんごのクラフティ

黄赤緑

⑩ 『かぼちゃプリン』は、かぼちゃ(緑)、卵(赤)、牛乳(赤)、クリーム(黄)、砂糖(黄)で作っています。

『りんごのクラフティ』は、りんご(緑)、小麦粉(黄)、牛乳(赤)で作っています」



黄赤



スイートポテト

黄赤

⑪ 『アーモンドフィッシュ』は、アーモンド(黄)、小魚(赤)が入っています。

『スイートポテト』は、さつまいも(黄)、砂糖(黄)、バター(黄)、クリーム(黄)、牛乳(赤)で作っています」



ヨーグルト

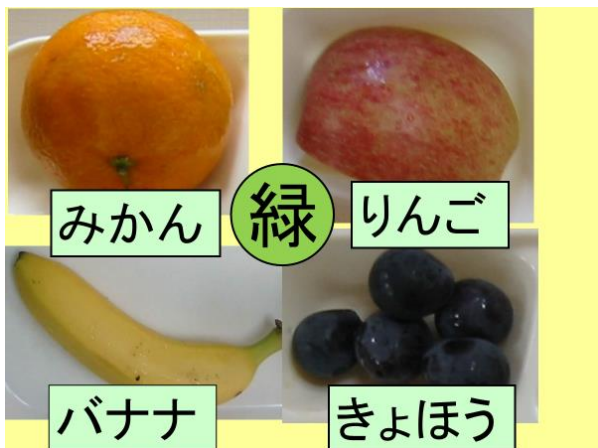
赤



フルーツ白玉

黄緑

⑫ 「牛乳からつくられるヨーグルトは(赤)、『フルーツ白玉』は、白玉だんご(黄)、果物(緑)が入っています」



⑬ 「果物は(緑)です」

「おやつも小さな食事です。毎日を元気に過ごすため、給食に出てくるデザートを思い出して、お菓子以外の食べ物もおやつに食べてみるようにしましょう」