

# 8月食育だより

【今月の目標】

夏休みを元気に過ごそう！

令和2年8月 中学生用

もうすぐ夏休みです。自由に過ごす時間が増え、自分の判断でおやつを食べる機会も増えます。おやつを食べる前に次のことに気を付けましょう！

## おやつ、その前に…

**おやつは楽しみ程度に。**  
時間と量を決めてから食べよう！



朝・昼・夕の3度の食事をバランスよく食べていれば、1日に必要な栄養はほぼ足りています。おやつは生活の楽しみ程度とし、食べる時間と量を決めて、食事に影響が出ないようにしましょう。

**運動をする人には食事を補う**  
「補食」。必要な栄養を  
“取りに行こう”！

スポーツをする人は、「おやつ=おかし」ではなく、おにぎりや果物、牛乳や乳製品など、エネルギーの補給や疲労回復を助けるたんぱく質・ビタミン類を効果的に補える食品を選びましょう。



## おやつに食べているもの、飲むものをよく知ろう！



### ～おやつのおSOS～

#### 糖 ざとう Sugar



甘いお菓子はもちろん、ジュースにもたくさんの砂糖が入っています。冷たいとゴクゴク飲んでしまいがちなので、水や麦茶にしましょう。

#### 脂 あぶら Oil, Fat



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は原料に多く使われています。

#### 塩 しお Salt



濃い味はくせになります。スポーツドリンクやご飯に比べてパンなどは、意外と塩分が多いです。