



☆おうちの人と読みましょう。

ヘルシーな食事のテクニックは3つのポイントがあります。
ポイントをつかんで、じょうずに食べましょう。

ポイント1 朝ごはん



朝ごはんは左の絵のように1～4を食べられるのが、よいです。1が食べられたら、1+2。それが出来たら1+2+3・・・というように、組み合わせて食べるようにしましょう。
ベストな朝のスタートを切るためには・・・
朝食はかならず食べましょう。

ポイント2 おやつ

おやつは1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養を補ったり、水分を補給したりするのに大切ですが食べ過ぎに注意しましょう。

★どんなことに気を付ければいいの？★

①量

おうちの人と相談して、決められた量をこえないようにしましょう。

②時間

時間を決めずにだらだらと食べ続けるのはよくありません。時間を決めて食べるといいですね。

③成分表示をみてみよう

お菓子の袋には栄養成分が書いてあります。
小学生がおやつでとるエネルギー量の目安は、
1日に200キロカロリーです。
食べるときにチェックしてみましょう！

ポイント3 飲み物

飲み物にもカロリーはあります。成長期にある小学生の体の中で、水分はとても大切なはたらきをしています。種類をえらんで、じょうずに飲みましょう。

飲料



水
200ml
0kcal



牛乳
200ml
141kcal



緑茶
500ml
0kcal



紅茶(加糖)
500ml
80kcal



ジュース(濃縮還元)
500ml
210kcal



炭酸飲料(果実色入り)
500ml
255kcal

毎日たくさん歩く…歩くことはとてもいい運動です。

たまた、万歩計をつかって、歩数を調べるといいです。
一万歩をめざし、毎日歩きましょう♪♪

1日 50カロリーとは

- たべものだと、ちょっとひかえるだけで50カロリーがおさえられます。
- 運動だと、こまめに体を動かすと50カロリー消費できます。

食べ物では…



50カロリー分の食べ物

運動量では…



50カロリー分の運動↑
50カロリー分のお手伝い→

日常生活では…



※カラダ重が50kgの女性の場合