



食育通信 11月号

毎月 19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月号のテーマ

『おやつとり方』です。

おやつは、栄養補給や空腹の軽減のほか、疲れを癒したり心をリフレッシュさせたりする効果があります。しかし、おやつの種類や量などによっては、夕食がきちんと食べられなくなったり、健康にも悪影響が出たりします。

夕食の時間が遅くなる時は、おにぎりやスープなどがおすすめです。

★おやつから摂取するエネルギーの目安

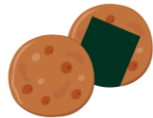
⇒120～200kcal くらい



クッキー2、3枚



プリン1個



せんべい2、3枚

★塩分・脂質・砂糖は控えめに



おやつ選びのポイント



★成分表示をチェック

- ・エネルギー量
- ・原材料名
- ・栄養成分（糖質、脂質、塩分相当量など）

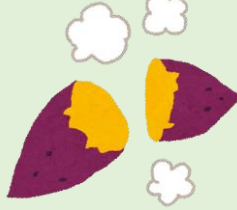
*原材料名は、使用量の多いものから表示されるので、選ぶときの参考になります。

おすすめのおやつ

低脂質・低カロリー・ビタミン豊富



食物繊維



カルシウム、タンパク質



とり過ぎには注意しながら、おやつを楽しみましょう！

食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月12月号の特集は「味覚を育てる天然だしの取り方 ～椎茸・昆布だし～」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局（食育通信担当：久留米市農政部農業の魅力促進課）

TEL：0942-30-9165 FAX：0942-30-9717 E-mail：noumi@city.kurume.lg.jp

