



ねん さい ご つき
1年で最後の月になりました！

ことし げつ あたら とし むか じゅん び
今年もあと1か月です。みんなで新しい年を迎える準備をしましょう！

～ 食生活大作戦 その4 間食 ～

み ら い わたし しゅくせい かつ か し こ た か た こうりゃく
未来につながる私たちの食生活 賢い食べ方を攻略しよう！

さんこう へいせい ねん ど あい ち けんきょうい く いんかいさくせい がっこうしゅくい く しりょう こうこうせい けい しりょう
参考：平成25年度愛知県教育委員会作成『学校食育資料（高校生向け資料）』

かんしゅく しゅく じ しゅく じ あいだ た い き ふんてんかん こう か
間食とは食事と食事の間に食べるものを言います。気分転換になるなどの効果があり、



しゅく じ せつしゅ にゅうせいひん くだもの おぎな と
食事では摂取しにくい乳製品や果物などを補うことができます。エネルギーの摂り

す しゅく じ さまた ところ からだ えいよう と かた
過ぎや食事の妨げにならず、心と体の栄養になるような摂り方をしましょう。



1. 食べる量に気を付けましょう

め やすりよう にち
目安量 1日 200kcal

200kcal(キロカロリー)の目安



POTATO
CHIPS
ポテト
チップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



せんべい
3～4枚



ショートケーキ
約1/2個



どら焼き
1個

2. 食べる時間に気を付けましょう

た じ かん き しゅく じ かんしゅく た す はん
食べる時間を決めて食事とのメリハリをつけましょう。間食の食べ過ぎでご飯が

た や しゅく た す あさ しゅくよく しゅくせい かつ ようちゅう い
食べられない、夜食の食べ過ぎで朝に食欲がない。こんな食生活は要注意です。



3. 食べ方に気を付けましょう

た かいすう おお けつとう ち さ とうようびょう たか
食べる回数が多いと血糖値が下がりにくなり、糖尿病のリスクが高まります。

また、くち なか さんせいじょうたい むし ば
また、口の中が酸性状態になり虫歯になりやすくなります。



コンソメ

コンソメはフランス語で「完成された」という意味があります。

おも きゅうにく とりにく に こ れいきやく す えきたい と だ
主に牛肉や鶏肉を煮込んだスープを冷却し、澄んだ液体を取り出すという

て ま こうてい へ つく そ ざい うま み のうしゅく とうめい のうこう
手間のかかる工程を経て作られ、素材の旨味が濃縮された透明で濃厚な
スープです。

