

栄養科だより 10月号

お菓子のカロリーについて知りましょう！

ハッピーハロウィン！！トリック・オア・トリート！！ということで、ハロウィンといえば子供たちがお菓子をもらうイベントがありますよね。今回は、そんなお菓子のカロリーについてです。日ごろのお菓子の食べ方について考えてみましょう。

お菓子のカロリーを知ろう！



～間食について～

適正な間食のカロリーはおおよそ **200kcal** とされています。
 間食は、3回の食事では摂取できなかった栄養素を補うものと考えれば良いでしょう。洋菓子やスナック菓子は過剰なエネルギー摂取となってしまうことが多いため量や食べる時間も注意です！
 おすすめは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、果物、ナッツ類、茎わかめなど！
 また、夕方3～4時は体内のエネルギーが消費されやすい時間帯で食べるタイミングとして Good！

9月メニュー紹介

月見そば
デザートもお月様です



かやくご飯とおろし和えきのこたっぷりメニュー

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで