

# 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！

100kcal



200kcal



300kcal



400kcal



500kcal



### ～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られると良いでしょう。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