

1日の間食の目安って？ 自分の手で考えよう(中学生編)

牛乳 乳製品

牛乳は間食の時に
とるようにしましょう。



ヨーグルト 牛乳

市販食品の目安量(1種類当たり200kcal程度)



おせんべい



クッキー



アーモンドチョコ



あんぱん



ポテトチップス

市販の物を食べる時
には、栄養成分表示や
上記の図を参考に、食
事にひびかないように
注意して楽しみましょう。

飲み物の 意外なカロリー



185kcal



225kcal



189kcal



230kcal

(1本あたり)



中学生のおやつ
の目安量は1日200kcal
以内、栄養補給を目的
に牛乳や乳製品・果物
など食事ではとりにく
い栄養素を多く含む食
品がお勧めです。飲
み物も間食に入るため
カロリーに注意して楽
しみましょう。

栄養成分表示(〇〇当たり)

エネルギー	〇〇kcal
タンパク質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

基準の単位に
注意しましょう