

# 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