

# 1日の間食の目安って？ 手ばかりで考えよう(小学生編)

## 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)



せんべい



クッキー



ポテトチップス



ラムネ



アーモンドチョコ



アイスクリーム



グミ

市販の物を食べるときには、  
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。

小学生のおやつ目安量は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。

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