



令和8年 6月30日

七尾市立中島小学校

「おやつ＝おかし」ではありません

おやつの『やつ』は、午後2時～4時くらいまでの時刻を指す『八つ時』に由来する言葉です。昔の人がこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が『おやつ』と呼ばれるようになりました。間食は、小さな子どもや食の細い人、スポーツをする人などには栄養を補給する『補食』の意味がありますが、みなさんにとっての『おやつ』は生活の楽しみになっていますね。朝・昼・夕の食事をとったうえで、次のことに気をつけながら上手にとりましょう。

おやつのとり方3か条



さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



今月のじわもん

米 大豆 豚肉 たまご あじ さば
じゃがいも きゅうり 小松菜 ねぎ
小菊かぼちゃ 玉ねぎ 太きゅうり
キャベツ なす にんにく



じわもん… 地元でとれた野菜やくだもの、米や魚などの食べ物という意味、金沢の方言です。

ゴックントラブル 注意報!? のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

甘い飲み物、こんなところにご用心!

当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかの空きすぎに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急激に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。