



令和7年2月7日
黒肥地小学校
保健室

2月14日は、バレンタインデーですね。本命チョコ、友チョコ、義理チョコ…世話チヨコなんていうのもあるそうです。どれにしようか選んだり、作ったりと、おくる方も、もう方もワクワクしますね！チョコレートに入っているポリフェノールにはリラックス効果があります。食べすぎには注意して楽しんでください。

おやつの食べ過ぎに注意!

おやつを食べ過ぎていませんか？ 体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生（3～4年生）の場合、およそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ

- 以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。
- ① ポテチップス 1袋分
 - ② どらやき 1個分
 - ③ アイスクリーム 小さいカップ2個分
- 

[答え] ①× (1袋で約300～350kcal) ②○
③× (アイスクリーム 小さい) 1個で約200kcal

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣



いちにち3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
不足しがちな野菜も忘れずに！

一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣



睡眠は体だけではなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。

スマホなどに夢中になってやふかしをすることがないよう

にしましょう。

運動習慣



なかには運動が苦手な人もいると思います。

その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、白ごろからこまめに体を動かすクセをつけましょう。