

# ほけんだより

八代市立龍峯小学校保健だより  
令和3年7月



## おやつ調査 結果発表！

6月23日～30日の1週間で「龍峯小のみんながよく食べるおやつ」について調査しました。保健室前の掲示板にシールを貼ってくれたみなさん、ありがとうございました。調査の結果を集計したので、ランキングで発表します。

1位(34票)	アイスクリーム 	あつ暑くなってアイスがおいしい季節です。
2位(20票)	ジュース 	あま甘いので、一緒に食べるおやつを考えよう。
3位(11票)	ゼリー 	ちい小さいゼリーをよく食べる人も多いです。
	くだもの果物 	むし歯になりにくく、太りにくいです
5位(10票)	おにぎり 	あま甘いおやつよりむし歯になりにくいです。
6位以下	ケーキ、カップ麺など 	ふと太りやすいので、食べる量に注意しよう。

## おやつの食べ方を考えよう



おやつを食べすぎると、太ったり、むし歯になったりすることがあります。下のよう、食べ過ぎない工夫をしましょう。



時間を決めて食べる  
だらだら食べを防ぎます



小分けにして食べる  
食べ過ぎを防ぎます



えら選んで食べる  
カロリーのとりに過ぎを防ぎます