

望ましい量のごはんで健康な体を作ろう

●小学生が一回に食べたい、ごはんの量のめやす●

	小学1・2年生	小学3・4年生	小学5・6年生
重さ (g)	150g	170g	190g
エネルギー	250kcal	290kcal	320kcal

ごはんを食べると太ると思いませんか？

一度の食事で、この量が食べられない！という人は間食におにぎりを食べるのもおすすめです。

●ごはんの栄養について●

^{たんすいかぶつ}
炭水化物とたんぱく質を多く含みます

ごはんの^{たんすいかぶつ}炭水化物は、体の中で脳と、体のエネルギーのもとになります。ジュースやお菓子の砂糖より、ゆっくりと体にはいっていくので体にやさしいです。

たんぱく質は体のきん肉や^{けつ}血えきのもとになります。

^{しじつ}
脂質（あぶら）は、ほんの少し
塩分は、ゼロ

★くらべてみましょう！
クロワッサン1個100gなら
エネルギー450kcal
脂質26.8g、塩分1.2g



おにぎり2個半のエネルギー！
油はポテトチップ1袋分以上！

コンビニのおにぎりと比べてみましょう

●エネルギー量が160kcalのおやついろいろ●

	コンビニのおにぎり 	ポテトチップス 	炭酸飲料 	カップめん 
	1個=ごはん 100g	60g入り袋の半分	350ml分	半分
^{しょくもつせんい} 食物繊維	0.4g	1.3g	0g	1.2g
ビタミンC	0g	4.5g	0g	0.5g
塩分	0.5g	0.3g	0g	2.6g
脂質	※中味によります ごはんだけなら0.2g	9g	0g	6g
砂糖量	0g	0g	42g	0g