



☆食育だより☆



～おやつアドバイザーになろう!～

阿見第一小学校

令和4年10月14日実施 阿見小学校 栄養教諭 宮澤 伽奈

先日、3年生の授業で「おやつアドバイザーになろう!」というテーマで、おやつの食べ方を学習しました。今回の授業では、以下のような内容をお話しましたので、紹介させていただきます。

🍌 おやつを食べるときの3つのポイント 🍌

① **量**を決めて食べよう!

おやつ当てゲームを通して、1日の目安である **200kcal** の量を学びました。

こんなにカロリーが高いの~!?



② **時間**を決めて食べよう!



夜遅い時間におやつを食べると、**肥満や虫歯につながる**ことを勉強しました。いつも飲んでいる飲み物には、砂糖がたくさん入っていてびっくり!😱

③ **組み合わせ**を考えて食べよう!

様々な種類のおやつを組み合わせる練習をしました。これで立派なアドバイザー!!

成長期の子どもたちにとってのおやつは、3食の食事だけでは足りない栄養素を補う、**補食**として、とても重要な役割があります。いつも何気なく食べているおやつですが、**成長期の今だからこそ大きなエネルギー源となるおやつの質を考えることが大切**なのです。お菓子だけでなく、乳製品やおにぎり、果物などからおやつを選ぶことがおすすめです。これから夏休みに入り、自分でおやつの種類を選択する機会も多くなると思いますが、**量・時間・組み合わせ**を考えておやつを選ぶことが必要です。ぜひ御家庭でも、おやつの食べ方を見直してみませんか?



授業を振り返って・・・

- ・ジュースには、たくさんの砂糖が入っていることがわかりました。
- ・おやつは食べすぎないように、量が多いものは半分にしてから食べたいです。
- ・200キロカロリーを超えないように、時間と組み合わせを考えて食べたいです。
- ・おやつの食べ方について、いろんな人に教えてあげたい!
- ・甘いものだけだと飽きちゃうので、みかんを組み合わせでリフレッシュできるようにしました。



味の系統や食べやすさなどを一生懸命考えながら、組み合わせることができました!

