



# 食育だより

第6号

4年生で「健康によいおやつのとおり方」について指導を行いました。おやつには食事を補う役割があることや、健康によいおやつの食べ方を学習しました。子どもたちは、健康によいおやつの量や種類を知り、よくない例へのアドバイスを考えたり、自分のおやつの食べ方を見直したりして、これからの目標を考えることができました。授業後には、自分の目標に向けて1週間取り組みました。ふりかえりでは、「おやつを食べる時にエネルギー量を気にしてみるようになった」や「おやつが400kcalだったので半分にした」など、学習したことを生かしている様子がみられました。これからもおやつを食べる時は量や種類を考えて食べてほしいと思います。

**おやつ = 食事を補うもの**

1日の目安量 **量 200 kcal**

食べすぎると **ひまん** 食事に影響する

**おすすめ**

- くだもの: 50kcal (apple), 50kcal (orange), 10kcal (strawberry), 50kcal (banana)
- ヨーグルト: 50kcal (yogurt), 50kcal (cheese)
- おにぎり: 200kcal (rice ball)
- いも: 150kcal (sweet potato)
- 牛乳: 140kcal (milk)
- 豆乳: 100kcal (soy milk)
- お茶: 0kcal (tea)
- ナッツ類: 50kcal (nuts)

1日のおやつの目安は200kcalで、食事で食べるようなものがおすすめだよ。



## <よくない例>へのアドバイス

- コーラ → お茶や牛乳
- 量をへらす。
- コーラとおやつを半分にする。
- メニューを変える。
- おやつを変える。
- カロリーが少ないものにする。

量や種類に注目して考えることができました。

## 授業のふりかえり

ふりかえり (分かったことや感想などを書こう)

おやつは、食事を補うもので、1日食べる量は、200カロリーくらいがいいということが分かりました。

多くの子どもが200kcal以上にならないように気をつけたい等のふりかえりができました。

## 1週間の取り組みを終えてのふりかえり

④ふりかえり

できた時が1回あって良かったです。  
食べ物のキロカロリーを見ることが  
ふえました。

④ふりかえり

おやつに気を付けるだけにする  
だけでご飯はたくさん食べてました。