



豊ヶ丘小 パクパク通信

平成23年12月8日
多摩市立豊ヶ丘小学校
学校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.20

師走に突入しました。寒さも厳しくなってきました。体に気をつけてすごしましょう。

11月の豊ヶ丘小の食育③



4年生 総合的な学習の時間

「おやつを食べたい！どんなおやつ？」

ひき続き、4年生の総合の学習のレポートです。開発途上国の食事情を知った後、私から「体によいおやつの食べ方を考えよう」ということで、1時間授業を行いました。

江戸時代、午後2～4時の時刻を「八つ刻（やつどき）」といい、その時間にちょっとした間食をとったことから、おやつという語源が生まれたこと。おやつは3度の食事では足りない栄養を補う、「4度目の食事」であることを伝えました。



そしてよいおやつの食べ方のポイント3つ

1. 量を決めよう・・・おやつに適した量は200キロカロリー！なるべくそれ以下に抑えよう。
2. 時間を決めよう・・・おやつと夕食の間は、2時間は開けるようにしましょう。
3. 組み合わせさせて食べよう・・・飲み物をつけると食べ過ぎを防げます。季節の果物を取り入れよう。手作りの物や買ってきた物を少しずつ組み合わせよう。甘いものが重ならないようにしましょう。などです。

3つのポイントを確認したあと、実際におやつイラストを見ながら、体に良いおやつ選びをしてみました。200キロカロリーに抑えるのに、相当苦労したようですが、みんな楽しくおやつ選びをしていました。ちなみに50キロカロリー相当は果物類、せんべい1枚、クッキー1枚、乳酸菌飲料（小）1本、ガムやグミ5個など。100キロカロリー相当は串団子1本、もち1個、ふかしいも1/2本、牛乳1本、バナナ1本、150キロカロリー相当はシュークリーム1個、ケーキ類は1/2個、200キロカロリー相当は炭酸飲料 500ml1本、肉まん・あんまん1個、ドーナツ1個・・・みなさんのおやつはいかがですか？

おやつの選び方を考えよう！

スナック菓子はカロリーが多いので注意する。糖分が少なめのもの、歯ごたえのあるもの。

砂糖が少なく甘いもの。自分の好きなもので、カロリーが少ないもの。でもたまにはケーキとかを食べてもいい。

なるべくPH調整剤が含まれていないようなもの（食品添加物）を選びたい。

これからはカロリーや原材料に気をつけて、おやつを選んで組み合わせたり、量を決めたり、時間を決めたりして、よいおやつを食べたいです。

なるべく甘いものがないように、カロリーが少なくなるようにする。

買ったものが多いけれど、果物やチーズなど甘くないものも用意したいと思います。お茶や牛乳を飲んでほしいです。（保護者）

勉強になりました。購入してくるお菓子も、カロリーなどを考えてみたいと思います。親もあまりお菓子を食べてははいけませんね。（保護者）

「体によいおやつ」を学習したことで、自分で考え選択をしてほしいです。手作りおやつにも挑戦したいと思っています。（保護者）

お菓子について考える時間があつたことは、とても良かったと思います。（保護者）

普段はなかなかカロリーまでは考えませんが、組み合わせは参考になります。（保護者）