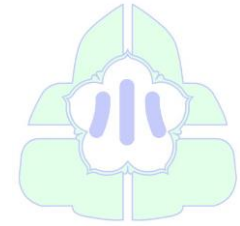


食育授業～おやつとり方について考えよう～



7月11日(木)に、石橋中学校の大島先生をお招きし、おやつとり方について考える授業を行いました。おやつは種類や時間、量を考えて食べることや、一日のおやつ目安は200キロカロリーであることを教えていただきました。そして、自分たちが普段食べているお菓子類は一日にどのくらい食べることができるのかをカロリー表示から計算して考えました。もうすぐ始まる夏休みでのおやつ食べ方に生かして欲しいと思います。

