

1・2年の活動

1・2年生の栄養指導「よいおやつのとしかた」

・12月22日、国分寺学校給食センター学校栄養教諭の先生に、よいおやつのとしかたについて教えていただきました。

はじめに、おやつについてのアンケートの結果の発表がありました。おやつを食べる時間で多かったのは、① 3時半 ② 4時でした。おやつの内容では、1位はジュース、2位はチョコレート、3位はケーキ、4位はアイスが多かったそうです。「きちんと決まった時間に食べているのが、とてもいいことです。」と、先生がほめてくださいました。

次に、食生活学習教材を使い、おやつを選ぶ活動をしました。

いろいろなおやつシールから食べたいものを選ぶのですが、「どれもたべたいなあ。」と、かきごおり、すいか、フライドポテト、肉まん、スポーツドリンク・・・といくつも選んでいました。



・でも、その後、ジュースにはたくさんの砂糖が入っていることやケーキはご飯を茶碗2杯分食べたのと同じカロリーがあることなどを教えていただくと、子どもたちもびっくりして、自分の選んだおやつを「選びすぎちゃった。」「こんなに食べられないね。」と振り返っていました。



・「よいおやつのと리카た」として、① 食べ過ぎない。(お皿に分けて食べる。) ② 食べる時間を決める。③ 甘い物を食べ過ぎない の3つを気をつけるとよいと教えていただきました。おやつは、とても楽しみなものです。夕食をしっかり食べられるように考えて、おやつをとることが大切なのだそうです。おやつばかり食べてしまうと、夕食を食べられず、成長に必要な栄養がとれなくなってしまうとのことでした。また、おやつの飲み物として、糖分を取りすぎないように、お茶や牛乳を選ぶとよいことも教えていただきました。



◎ 授業の最後に、おやつのと리카たを学習して、思ったことや気付いたことをワークシートに書き、一人一人発表しました。今までの自分のおやつのと리카たを振り返っている子も多く、「食べ過ぎないことを続けたい。」「ジュースをいっぱい飲んでいたので、あまり飲み過ぎないようにする。」「夕ごはんが食べられるように、時間に気をつける。」「チョコレートを食べ過ぎていたから、あまいものを食べ過ぎない。」と、これから気をつけたいことを書いていました。

この学習を活かして、これからもよいおやつのと리카たを続けてほしいと思います。1, 2年の保護者の皆様には、アンケートやワークシート記入に際しましては、ご協力いただきましてありがとうございました。

