4年　食育教室

おやつの取り方を考えよう

４年生では，食育指導の先生に来ていただき，「おやつの取り方」について学びました。

＊おやつのエネルギーは２００～３００キロカロリー

＊夜ご飯の１時間半～２時間前に取る。

＊運動をしている人はおにぎりなどもおすすめ

ポテトチップスやチョコレート菓子に含まれるエネルギー量を見て驚きました。普段の生活でのおやつの取り方，気を付けることなどを楽しく学習しました。

指導に来てくださった先生，ありがとうございました。