

4年生 食育「おやつのとりに方を考えよう」

R3. 6. 16

栄養教諭の先生をお招きして、おやつのとりに方を考える授業を行いました。おやつには、砂糖・油・塩が多いものがあるので、食べる量を考えたり、時間を決めて食べたりしないと、体に良くないことがわかりました。おやつは200キロカロリー以内を目安にするために、組み合わせや量を考えて、自分の望ましいおやつを選びました。最後に「食べる時間を決めて食べたい。」「食べ過ぎないように工夫していきたい。」などのおやつせんげん（目標）を立てました。今後の生活に生かしていけるといいですね。

