



大崎市立古川第四小学校
平成 27 年 12 月 22 日

おやつを食べ方、大丈夫ですか？

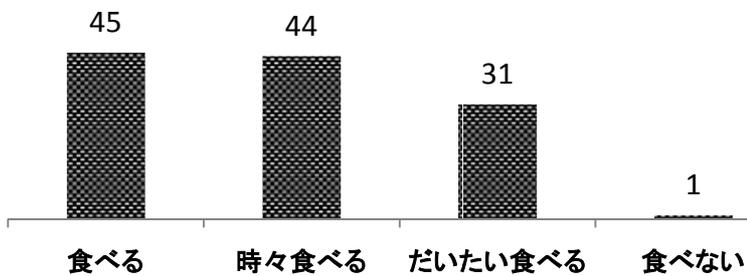
この位のポテトチップスで
ごはん何膳分のエネルギー
でしょう？



こたえは1膳分（200Kcal）です。

油を多く含むスナック菓子はエネルギーが高いことは分かると思います。でも**はかりで実際に量ってみてください**。だいたい35g程でごはん1膳分のエネルギーに匹敵しますが、そのポテトチップスの量の少なさにビックリすると思います。

毎日おやつを食べますか？



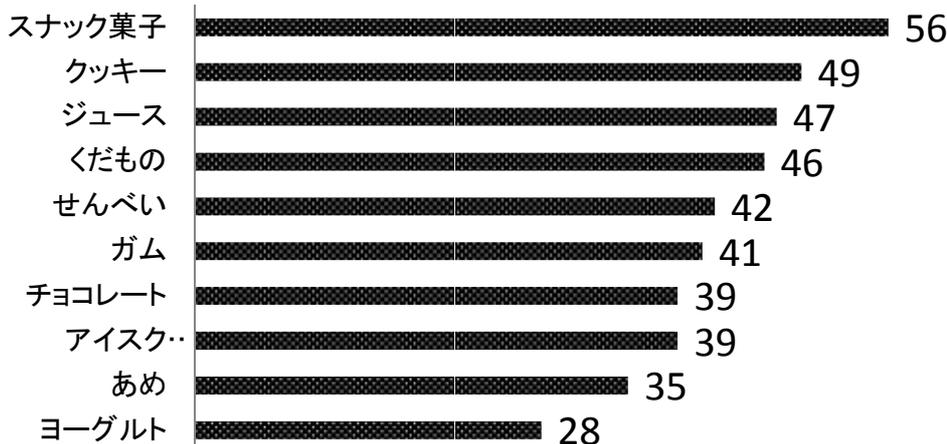
対象 3 学年（121 人） 平成 27 年 12 月調査

普段お子さんはどんなものをどの位食べていますか？おやつは必ずしも必要ではありませんが、ほっと一息つくなど心の休養になりますね。

3 学年の児童にアンケートをとった所、ほとんどの児童が毎日の生活におやつタイムを楽しんでいます。

しかし食べ方によっては栄養補給にもなれば、逆に健康に悪影響にもなりうるもの。親子で食べ方のルールを確認してみてはいかがでしょうか？

よく食べられているベスト10



気になるのは、おやつの内容と量です。甘いものや、油、強い旨み、塩分と3拍子そろったスナック菓子は食べた瞬間に脳内に快感ホルモンのドーパミンが出ます。

それこそ「♪やめられない、止まらない〜♪」状態。大人でさえそうですから、子どもはもっと夢中になって食べてしまうでしょうね。そこで必要なのが食べ方のルールです。

おやつを目安は1日にごはん1膳分(200kcal)くらい

おやつのエネルギー量の目安は1日の摂取エネルギーの10%位。エネルギー量にすると200kcal位です。あまり多く食べてしまうと食事に影響が出てしまいます。



3学年 学級活動「おやつの食べ方を考えよう」



3学年では、「おやつの食べ方を考えよう」という授業を実施しました。

市販のお菓子のエネルギー量をごはんのエネルギーと比べることから、おやつの適量を考えました。また、食べる時間や内容についても勉強しました。

こんなにたくさんエネルギーがあるの?!



↑写真左上のお菓子から (ごはん1杯200kcalで 大きかに換算すると)

- ① 菓子パン1袋 1.5膳
- ② スナック菓子1袋 2膳
- ③ チョコクッキー 2枚 0.5膳
- ④ 棒アイス(箱入り小) 0.5膳
- ⑤ アイスクリーム1カップ 1膳
- ⑥ チョコポッキー小袋1つ 1膳
- ⑦ ポテトチップス徳用サイズ 4膳
- ⑧ 炭酸ジュース500ml1本 1膳
- ⑨ チョコレート1枚 1.5膳
- ⑩ カップ入りスナック1個 1.5膳
- ⑪ せんべい個袋2つ 0.5膳



食べ方のポイント



① 量を調整しましょう

・スナック菓子なら皿にとりわける
(片手にのるくらいでごはん半分ほどのエネルギーです。)

・ジュースならコップにそそぐ。



② 時間を決めましょう

・毎日時間を決めて、食事の直前は避けましょう。
・夜寝る前に食べるとうまく消化できず翌朝にひびきます。
食べるなら果物を少量など内臓に負担がかからない程度で。

③ なるべく栄養補給になるものを

必ずしも「お菓子=おやつ」ではありません。果物や牛乳、乳製品、おにぎりなど組み合わせると心も体も落ち着きます。

給食まついを実施しました(11月18日~11月25日)

11月18日は朝会で調理員さんへ感謝の会を開き、調理員さんへのインタビューを行い、感謝の言葉を伝えました。



児童手作りの給食カルタでカルタとり大会を開催。業間時間、連日ホールでは歓声が響き渡りました。

給食委員さんは、給食まつり期間中、朝会、カルタ大会、献立紹介の特別放送など、自分の係分担をしっかりとこなし、無事5日間の給食まつりの行事を成功させることができました。

