

9/8

## おやつ選び～栄養指導

各学年の発達段階に合わせて、給食センターの栄養士の先生の栄養指導の授業を受けています。

9月7日(水)には、4年生が「自分の健康を考えたおやつを選ぼう」の授業を受けました。



それぞれのおやつのカロリー表を見ながら、選ぶのですが……。

「ジュースは1本飲むと、オーバーする～」

「アイスも……」

「お茶にするといいね。」

など、つぶやきながら、健康を考えたおやつの組み合わせを考え、おやつの量だけでなく、食べるものを選ぶことも学びました。

一日に食べてもよいおやつの量 200g kcalまで

チョコレート 1粒 30kcal	クッキー 1枚 10kcal	シュークリーム 1個 70kcal	アイス 1個 20kcal	ジュース 1本 100kcal	お茶 1杯 0kcal	ヨーグルト 1杯 50kcal	お菓子 1個 10kcal
ヨーグルト 1杯 50kcal	お菓子 1個 10kcal	アイス 1個 20kcal	ジュース 1本 100kcal	お茶 1杯 0kcal	ヨーグルト 1杯 50kcal	お菓子 1個 10kcal	アイス 1個 20kcal

選んだもの	量	カロリー	合計
(例) クッキー	2枚	20 kcal	
		kcal	
		kcal	
		kcal	kcal

【選んだ理由や食べときの工夫】

【感想・これからの生活で気をつけたいこと】

これほどは

これからは