

12/13

食に関する指導…4年生



本日は、給食センターの栄養士である渡邊先生をお招きして、4年生が食に関する指導を行いました。

テーマは、「健康を考えたおやつの選び方」です。授業では、自分がよいと思うおやつの組み合わせやカロリーを考えた後、

①あめやチョコレートを食べることは悪いことではないが、食べ過ぎ、摂りすぎがよくないこと→がまんしないで量を半分にしてカロリーをおさえること

②ジュースは1本ではなく、コップ1杯にすること

②飲み物をお茶や牛乳にしてカロリーを抑えること

などを教えてもらいました。

今日のおやつから、考えられるとよいですね。

子どもたちの声より

健康やカロリーを気にしたことはなかったけれど、これからは、お菓子の箱に書いてあるカロリーを気に見て気を付けていきたい。

