

9/10 考えておやつを食べよう！ 4年生 栄養指導



本日4年生に、給食センターから渡邊先生に来ていただき、栄養指導を行いました。

テーマは、「おやつのとり方を考えよう」です。初めに、みんなの大好きなおやつに含まれている糖や油の量を教えてもらいました。あまりの多さに子どもたちはびっくりです。

次に、最適なおやつの量は一日に 200 キロカロリーまでであることを教えてもらいました。その後、一人一人が、いろいろなおやつを組み合わせ、200 キロカロリーまでのおやつメニューを考えました。

体の成長に必要なビタミンやカルシウムをとり入れるメニューを考えたい、バニラアイスやポテトチップスを半分にしたりと工夫をしたいして、楽しくおやつを考えました。今日の学習を今後のおやつのとり方に生かしてほしいと思います。

