

新川小 実践④	おやつを食べ方を考えよう		
実施日時	10月3日(木) 2校時	実施場所	教室
対象	2年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	おやつを食べる時間、質、量などについて理解し食べ方を工夫することができる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 「なぜおやつを食べるのか」考える。 おやつには心の栄養、体の栄養となる役割があることを知る。 ○ よく食べるおやつに、砂糖、塩、油が使われていることを知る。 ○ 紙芝居をみて、わたる君のよくない食べ方について考え、発表する。 わたる君の食べ方や食べていたおやつと、自分たちがよく食べているおやつを比較し、共通点に気付く。 ○ おやつを食べ方について知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・食べる量を決める(小袋を買う、友達や家族と分ける、皿に移すなど) ・食べる時間を決める(ごはんの2時間前を目安に食べる) ・食べるおやつを選ぶ(砂糖、塩、油が少ない食べものを選ぶ) ○ 今日の学習でわかったことと、これからおやつを食べるときに気をつける目標を書き、発表する。 ○ ワークシートを家庭に持ち帰り、お家の人のコメント欄に記入してもらい、提出する。 		
児童・ 保護者 の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ いっぱい食べているので、お皿に分けて食べます。(児童) ○ 塩や油や砂糖をいっぱい使ったものをあまり食べないようにする。(児童) ○ チョコレートやスナック菓子が体に与える影響を少しでも分かったと思うと、家庭でも話がしやすくなります。(保護者) ○ つい市販のお菓子を与えてしまいましたが、おやつも大事な栄養と考えることが大切だと思いました。(保護者) 		
成果と 課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 児童はスナック菓子などのおやつには砂糖、塩、油が使われていて、とり過ぎるとよくないことについて理解することができた。 ○ ワークシートの中でおやつを選ぶことについて書いていた児童が82人中11人、保護者が21人いた。 ○ 行動変容につながるような取り組みを家庭と連携して行いたい。 		

