

4年生のみなさんへ

# すこやか

平潟小保健室



## 「おやつを食べ方を考えよう」をふり返って

10月8日(金), 栄養教諭の先生に来ていただき、一緒に「おやつを食べ方を考えよう」という授業を行いました。

事前に、4年生の皆さんにアンケートをとり、皆さんがどのくらいの頻度でおやつを食べているのか、よく食べるおやつはどのようなものを調べてから、実態に合った内容で学習しました。

個人差はありますが、小学生の活動量から計算すると、

おやつで摂取してよいカロリーは  
**200キロカロリーが目安**

だそうです。乳幼児期ではないので、食事をバランスよく食べていれば、おやつは不要だという考え方もありますが、あゆみ先生は、おやつは

- ① 足りない**栄養を補う**働きがある
- ② **心の安定**をもたらす働きがある

と教えてくれました。「おつきのよいところ」の意見もたくさん出ましたね。でも、食べすぎると・・・?おつきのとりすぎによる「よくないところ」も皆さんからたくさん意見が出たので、びっくりしました。

では、皆さんがよく食べるおやつはいったいどのくらいのカロリーがあるのかな?今のまま、食べ続けて大丈夫かな?と考えながら、授業が進みました。新しい発見がたくさんありましたね。授業後には、おやつを食べるときに気をつけることを自分で考えて、1週間実行しました。この学習での知識を忘れないで、自分の体、健康のことを考えて選んでいこうね。

### 平潟小4年生よく食べるおやつランキング!

- 1位 **アイス**
- 1位 **ハイチュー、あめ**
- 1位 **ポテトチップ**
- 4位 **くだもの**
- 5位 **チョコレート**



### そのカロリーはどのくらい?



266 キロカロリー



240 キロカロリー



60g  
340 キロカロリー



340 キロカロリー



380 キロカロリー



480 キロカロリー



130 キロカロリー



140 キロカロリー



95 キロカロリー



225 キロカロリー



80  
キロカロリー



100 キロカロリー



80 キロカロリー

参考



ごはん中盛1杯=240キロカロリー

### ～みんなから出た意見～

おやつを食べすぎると起こる**よくない点**

- ・ **むし歯になる**
- ・ **太る**
- ・ **病気になる(糖尿病, 高血圧)**
- ・ **ごはんが食べられなくなる**
- ・ **お金を使ってしまう**



いろいろなことを考えて、意見を出し合ったね。おやつは、楽しいうれしいものです。でも、食べすぎは、体のためによくないね。じょうずにおやつをえらびましょ

### みんなの おやつ宣言を紹介します

- カロリーを見るようにして、200キロカロリーこえないようにする!
- 私は、おやつを毎日ではなく、時々にします!
- さとうがいっぱい入っているジュースはやめる。
- おかしを選ぶとき、小さいパックにする。
- おかしばかりをえらばないで、くだものもえらぶ。
- ヨーグルトとかバナナとかの栄養があるおやつをえらぶ!
- ぼくは、おやつは週に4回にする。
- ぼくは、お菓子とジュースを組み合わせない。
- 休みの日に食べすぎたら、次の日は食べない。
- 食べたら、運動もする。
- おかしを食べるときは、お茶にする。

すごい!!これからも、自分の体のために気をつけよう!