

おやつ大研究、どんな食べ方がいいのかな？

1 ねらい

- ・ 間食の意義と望ましい摂り方についての正しい知識と理解を深め、望ましい食習慣を身につけ、食への関心を高める。

2 学習計画（10時間扱い）

次	学習活動と内容	手立て・資料
1 (2)	自分の間食のとり方について考える。 ・ なぜ、間食をとるのか。 ・ 自分がよく食べているおやつの種類 ・ おやつに含まれる糖分・脂肪分・塩分	・『食生活学習教材・食生活を考えよう』（文部科学省）p14・15・16
	間食の意義と害について調べる。 ・ 子どもの健康とおやつ	・ 新聞データベース ・ ワークシート
2 (2)	間食の正しい摂り方を知る。 ・ 間食の意義 ・ 摂取カロリーと運動による消費 ・ スナック菓子の適量とカロリー ・ 食べる時間 ・ パッケージ表示の見方 ・ スナック菓子の原料 ・ スナック菓子と栄養 ・ おやつの上質な組み合わせ	・ カルビー・スナックスクールで専門家の話を聞き、ゲーム方式で体験的に学ぶ。
3 (4)	体にいいおやつを作る。 ・ どんなおやつが体にいいのかを調べる。 ・ おやつ作りの計画を立てる。 ・ おやつを作って楽しく食べる。	・ ワークシート ・ 図書資料
4 (2)	正しい間食のとり方について考える。 ・ 適度な量と時間 ・ カロリーと栄養 ・ 病気の予防や成長に対する意識	・『食生活学習教材・食生活を考えよう』（文部科学省）p17 ・ 新聞作り

3 新聞データベース活用の効果

おやつ大研究と題し、スナックスクールに参加する前に調べ学習を行った。図書資料では、おやつ作りや栄養に関するものはあっても、間食の意義と害、望ましい間食の摂り方について取りあげたものは少ない。また、「砂糖の摂り過ぎは体に悪い。」

「スナック菓子の安全性は分からないけれど、つい食べてしまう。」  
というように、児童の間食に関する知識は乏しいのが実態である。

新聞データベースは、身近な生活情報も豊富で、情報が安全で確かなものである。「食」に関する幅広い情報を習得し、生活に役立つ知識を身に付けるのに有効だった。

【使用した記事の例】

- ・ 理想の子どものおやつは
- ・ 歯の悩み解消 体にいいおやつ紹介
- ・ お菓子で日本探訪 非常食で忍者もかむ力
- ・ 親子で食育 子どもの生活習慣病

