

第6回わのうち未来塾報告

1 期 日 令和3年8月4日(水)

9時30分から11時10分

2 講 師 カルビー株式会社 村石先生、宮田先生

3 参加者 福東小2名 仁木小12名 大藪小13名 計27名 欠席3名

4 内 容 「おやつを楽しむ食べ方」

・おやつアンケート 普段よく食べるおやつは何ですか

集計結果 ①アイスクリーム ②スナック菓子 ③チョコレート ④あめ

⑤パン、ゼリー

・85g入りのポテトチップスから、普段おやつで食べる量を取り出して測ってみよう

各班の結果 45, 20, 36, 68, 24, 11 平均34g

小学生高学年の1日のエネルギー摂取量は2,000kcal おやつからはその1/10で200kcal ポテトチップスなら35gになる。

200kcalは、あんパン1/2個、ミカン6~7個、板チョコ1/2個、

じゃがりこ27本(2/3箱)

・おやつの時間

アンケート結果 16時 16名、16時30分 8名、17時 6名

消化までに2時間かかるので、夕食の2時間前までが良い。そうすれば夕ご飯が食べられる。

・パッケージ裏面表示の見方

栄養成分表 エネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが表示されている。賞味期限 おいしく食べられる期限 (生肉は、消費期限 その日までに食べる)

・カロリー順に並び替えよう変えよう

板チョコ、ヨーグルト、ポテトチップス35g、リンゴ、バニラアイス

→バニラアイス360kcal、板チョコ279kcal、ポテトチップス35g 200kcal、

リンゴ 138kcal、ヨーグルト 74kcal

