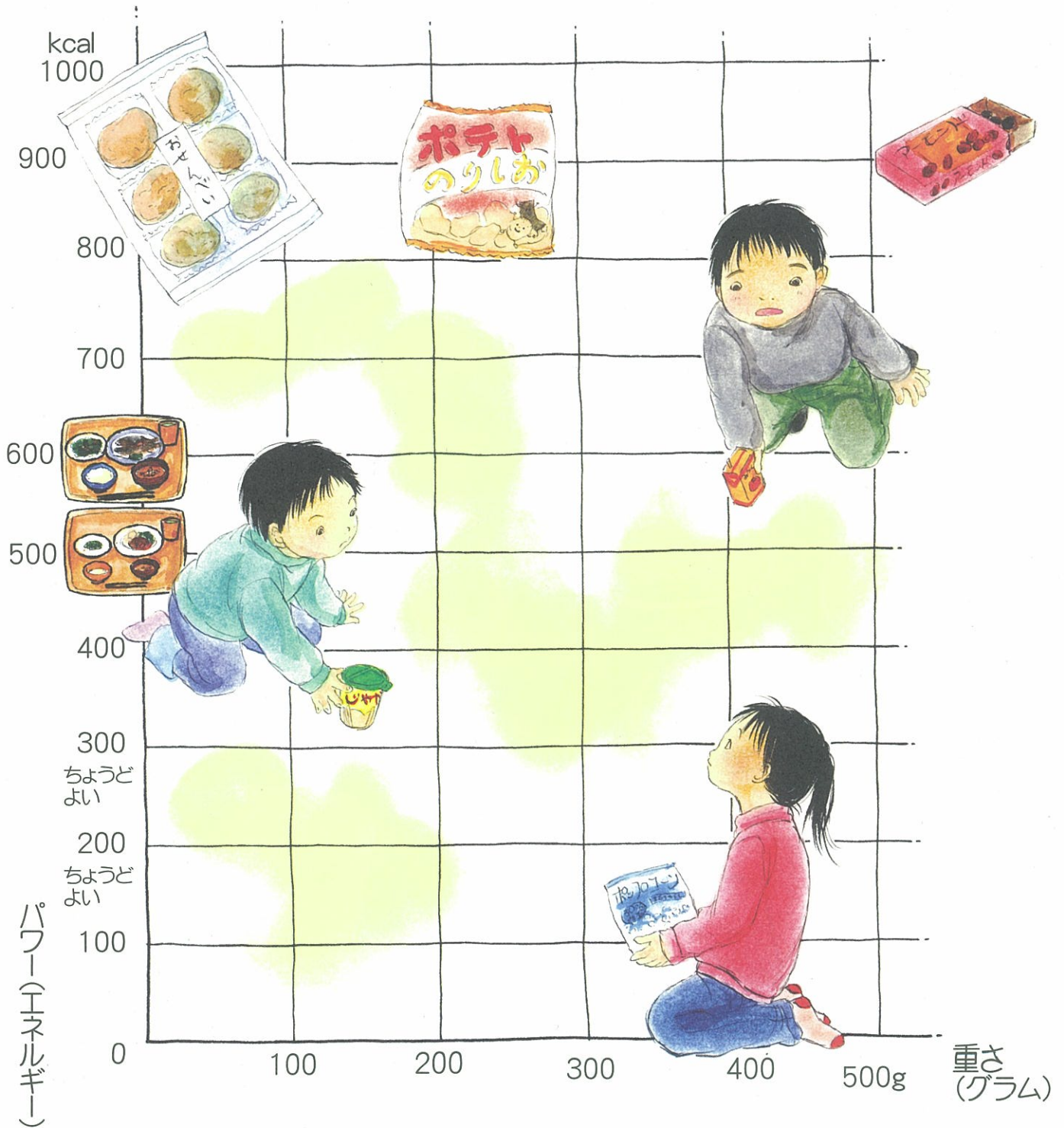


●おやつには、どれくらいパワー（エネルギー）があるの？

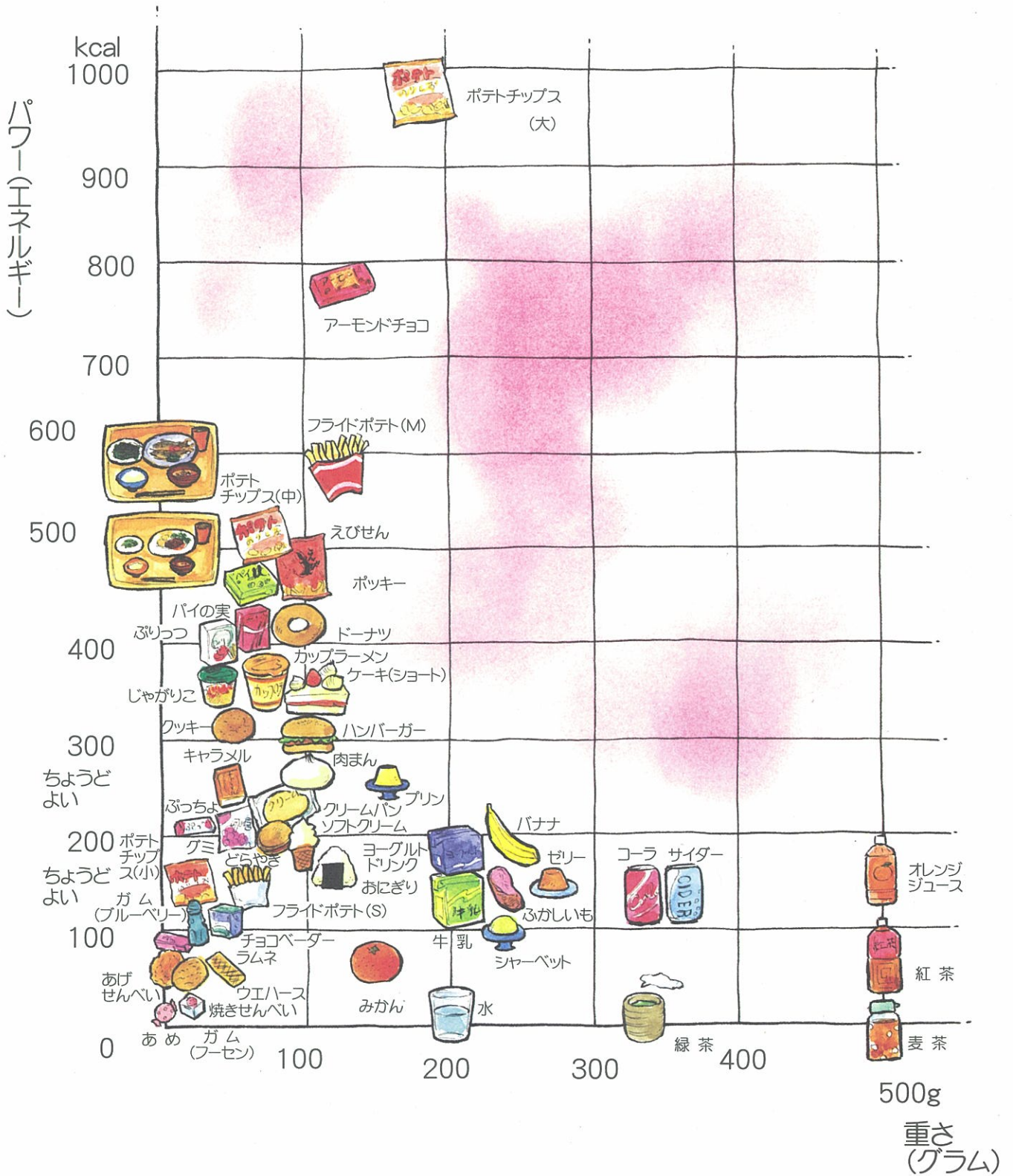
えらんだ、おやつのパワーが、どれくらいなのか、しらべてみよう。

- 1食分の食事のパワーを、ヒントにえらんだおやつを、おやつマップの上に、ならべてみよう。



# おやつのパワーはこれだ！

## 「おやつパワーマップ」



## ●ちよつどいいおやつって、どれくらい？

ちよつどいいおやつりょうの量た（1日に食べるぜんぶのおやつりょうの量）は、食事1食分しょくじ しょくぶんのはんぶんくらい。

- ・パワーの大きいおやつは、ふくろから出して、わけて食べるたといいよ。
- ・パワーの大きさをしめすのが、カロリー。おやつのはこやふくろのうらを見ると、おやつたのカロリーが、かいてあるよ。
- ・水分すいぶんもだいじ。水みずやお茶ちやは、すきなだけ、しっかりのんでいいよ。

## ●いただきます！

ふくろをかたづけて、手てをあらって、さあ、みんなで「いただきます！」。

おいしいね。もっとたべたいな。

でも家いえにかえったら、すぐ夕食ゆうしょくだから、このくらいで、ぴったりなのかもしれないね。

- ・おやつマップに、食べたおやつたを、どんどんはっいていこう。
- ・からだにぴったりの、おやつづくりを、おとうさん、おかあさん、ともだちと、いっしょにやってみよう。

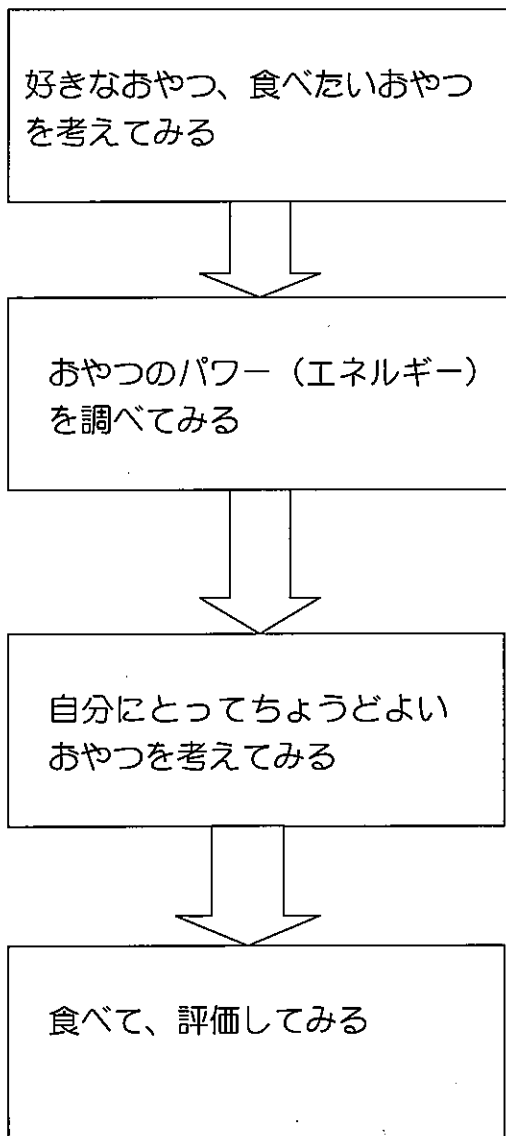


## おやつのパワーってどれくらい？

「おやつ」は、子どもにとって朝、昼、夕食という食事とは異なる楽しみをもつ魅力的なものです。また、子どもの年齢が進むにつれて、子ども自身が「おやつ」を選択する機会は増えていきます。

食べ物を選び、食べるという行為において、身体にとっての「適量」と「食べたいもの、好きなもの」のバランスをどう保つかは、重要な課題です。

このことを、子どもにとって魅力的で、かつ子ども自身が選択する機会の多い「おやつ」を通して学んでいきます。



- 好きなおやつ、いつも食べているおやつ、もっと食べたいと思うおやつ、食べるとよくないと思うおやつは、どんなおやつ？
- 今日、食べたいと思うおやつを選んでみよう。
- 選んだおやつのパワー（エネルギー）がどれくらいか、調べてみよう。
- おやつ重量とエネルギーがわかったら、おやつマップの上に、並べてみよう。
- ちょうどよいおやつ量の目安が1食分の半量くらいだとすると、選んだおやつのちょうどよい量はどれくらい？
- 選んだおやつのパワーが大きすぎるときは、どうしたらいいの？
- 選んだおやつが2種類あったときには、どうしたらいいの？
- 手を洗って、いただきます！
- おいしいね。満足できたかな。おなかはどうかな。夕食をちゃんと食べることができるかな。
- そして夕食のときに再確認。夕食をちゃんと食べることができたかな。おやつに食べた量はちょうどよかったかな。