

## 特別支援対象・食育講座

# 「どんなおやつ食べてるの？」

～砂糖当てクイズやすごろくを楽しみながら、良いおやつについて学ぶ～

## プログラム

所要時間	内容
5分	講師自己紹介 導入
20分	ワークショップ「どんなおやつ食べてるの？」 ジュース・菓子に含まれる糖分の量を視覚化した「砂糖当てクイズ」、スナック菓子の表示の見方等を通して、おやつを食べる時の注意点を学ぶ。
20分	「おやつすごろく」 すごろくを楽しみながら、良いおやつや注意すべきおやつについて学ぶ。
5分	ふりかえり、終了の挨拶、アンケートの記入

※子どもたちに身近なおやつから、「食」に関心を持ってもらうきっかけ作りとなる講座

※実施時間は50分です。(90分のプログラムもご用意できます)

## 講座風景



視覚で砂糖の多さを実感してもらいます



すごろくで楽しく学びます

## 受講生感想より

- ★自分は、おやつもジュースもへいきでのものでいた。学んでみて、たーくさんさとうがはいっているんだと思った。健康かんりに気をつけたいです。だけど、あれだけ！さとう！がはいっているとは。ビックリしました。
- ★おやつをいっぱいたべすぎちゃうのはだめな事をおぼえられて、生活にもやくにたつと思います。これからは、おやつをたべる事に気をつけます。すごろくもたのしかったです。

