

「おやつ調査隊」

～普段自分が食べているおやつのパッケージを見ながら、表示の見方を学ぶ～

プログラム

所要時間	内容
15分	お菓子、飲み物の糖分について 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」
15分	おやつの表示を見てみよう！ 各自持ってきたパッケージを見ながら、表示の見方を学ぶ
10分	ポテトチップスの塩分は？
5分	まとめ・アンケート

事前配布の宿題

「おやつ調査隊」授業の宿題

おやつカレンダー 1週間

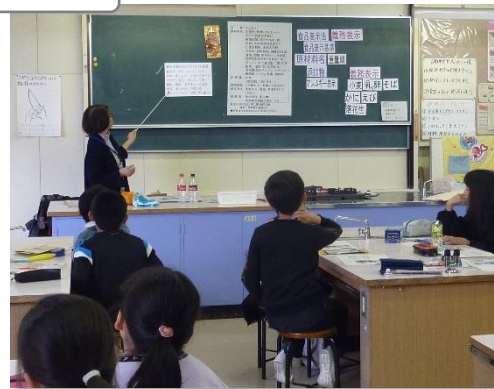
今日はどんなおやつを食べましたか？
食べ残しを記入しましょう！

※空欄のパッケージを1つお持ち帰りしてください。

日付	おやつの名前
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

※おやつの写真は記入しなくても大丈夫です。

講座風景



講座で使用するスライド

原材料名 アレルギー物質

表示義務の対象となる物質
【特定原材料・7品目】

- ・小麦 ・卵 ・乳 ・落花生
- ・そば ・えび ・かに

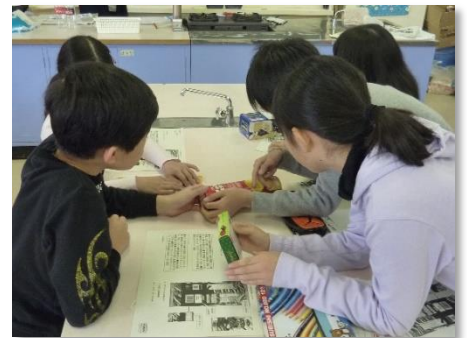
表示義務を免除するもの
【特定原材料に準ずるもの・21品目】

あわび、いか、いくら、さけ、さば、オレンジ
キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご、牛肉、鶏肉、
豚肉、ゼラチン、クルミ、大豆、まつたけ、やまいも
カシューナッツ、ゴマ、アーモンド

栄養成分表示

栄養成分表示	
1枚(標準10.6g)当り	
① エネルギー	52kcal
② たんぱく質	0.5g
③ 脂 質	2.5g
④ 炭水化物	6.8g
⑤ 食塩相当量	0.05g

↳ ナトリウム



受講生のアンケートより

- ・普段は栄養成分料など見ないけどこれからは見ようと思った。それに、原材料名も見ようと思った。
- ・食品の裏側をみることの大切さを改めて実感しました。
- ・原材料を見て、よく考えて食品を買ったり、糖分や塩分を取り過ぎないように、考えて、食品を買ったり、食品の表示をしっかりと見て考えて買うことの大切さがわかった。
- ・糖分の量だけを気にすればいいものでもないことがわかってよかった。100gあたり、や1袋あたり、の表示にも注意しようと思った。
- ・この授業をきいて、今後から塩の取りすぎには気をつけようと思いました！あと、賞味期限、消費期限のちがいが分かって楽しかったです！