

年長児・学童・小学校低学年、親子対象

## 「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～

### プログラム例

所要時間	内容
20分	ワークショップ「どんなおやつたべてるの？」 ジュース・菓子に含まれる糖分量を視覚化した「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

### 講座風景



砂糖の多さを実感しています



大判のすごろくをチーム対抗で行っています



おやつすごろく

#### 受講生のアンケートより

- ・「おやつすごろく」がおかしのことが色々書いてあって、とても分かりやすかったです。「どんなおやつ食べてるの？」で、おかしにどんなものが入ってるか、どんなものが体にいいかなどが分かりました。とても楽しかったです。手作りおやつが体にいいと聞いて、家でおやつを手作りして作ってみたいと思いました。(小学生)
- ・せつめいがとてもわかりやすかったです。おやつスゴロクが楽しかったです。さとう当てクイズでおちゃは、さとうがはいってなかったことが分かりました。(小学生)
- ・わかりやすいせつ明だったので、べんきょうになった。ジュースの話でいっぱいさとう入っていたのがビックリした。これから、一日にあつまりさとうのおやつを食べすぎないようにする。(小学生)
- ・砂糖の量など思ったより多いことも分かり、また食品表示の見方などもわかりやすく、どんなことに気をつけていけばいいのか勉強になりました。これから少しでも気をつけて選んでいけたらと思います。とても楽しかったです。(保護者)
- ・普段、砂糖や添加物を気にしないといけないと思いながら、表示をきちんと見てお買物していませんでした。でも、今日詳しく教えて頂いて特に子どもが食べる物は気にかけてみたいと思いました。(保護者)