

「出前食育授業」報告

須賀川養護学校
郡山分校



12月3日(水)、ヨークベニマルの杉浦さんを招いて食育授業を行いました。食べ物の働きや食事バランス、「間食」について教えていただきました。後半はおやつ作りにチャレンジ、みんなでおいしくいただきました。杉浦さんより、「手作りおやつレシピ」をいただき配付しました。杉浦さんご協力ありがとうございました。

食品を色分けして食品のはたらきについて考えました。



チョコレートはどこだっけ？

チョコレートは、「さとう」でできているから、黄色に分けられるね。

「食事バランスガイド」



バランスは量も大事です
主食→副菜→主菜→乳製品・果物の順に量を多く食べるようにしましょう。
そして運動に心がけましょう。

間食（おやつ）は、1日200キロカロリーを目安にとりましょう。

お菓子の袋に書いてある栄養成分表をみてみましょう。



ポテトチップスは1袋300キロカロリー以上、1袋食べたら、カロリーオーバーだね。

「ひも」は太すぎでも細すぎても回りません。ちょうどよい太さがあります。お菓子もちょうどよい「量」があります。「さとう」や「油」をとりすぎると体調が悪くなることあります。

お菓子は

「コマ」の中の「ひも」？



間食をとる「時間」に気をつけて！活動量が少ない夜は控えましょう。

フレンチトースト作り



牛乳にオレンジジュースを混ぜて、卵液を作りました。



フルーツとクリームを盛りつけ、「こなざとっ」をかけます。



焼き色がつく頃、あまいかおりが会場全体にひろがりました。



できあがり！！

おいしい！



おいしい！

調理をしているときの目の輝きがとても印象的でした。あらためて「食」のすばらしさを感じました。