



# おやつの食べ方を考えてみましょう



## おやつとは

おやつは、朝、昼、夕の3度の食事をきちんと食べていれば、毎日かならず食べなければならないものではありません。

「おやつ」という言葉は、「八つどき」という昔の時間のよびかたからうまれました。「八つどき」は今の時間で午後3時ごろにあたります。昔の人はこの時間に軽い食事（間食）をよくとりました。やがてほかの時間に食べる軽い食事「おやつ」とよばれるようになったのです。



## おやつを食べる時間について考えてみましょう

おやつを食べすぎたり、時間を決めずにだらだら食べると、大切な3度の食事がきちんと食べられなくなります。おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。



## いつ、どんなものをおやつに食べましたか

おやつを食べた時こく	おやつに食べたもの

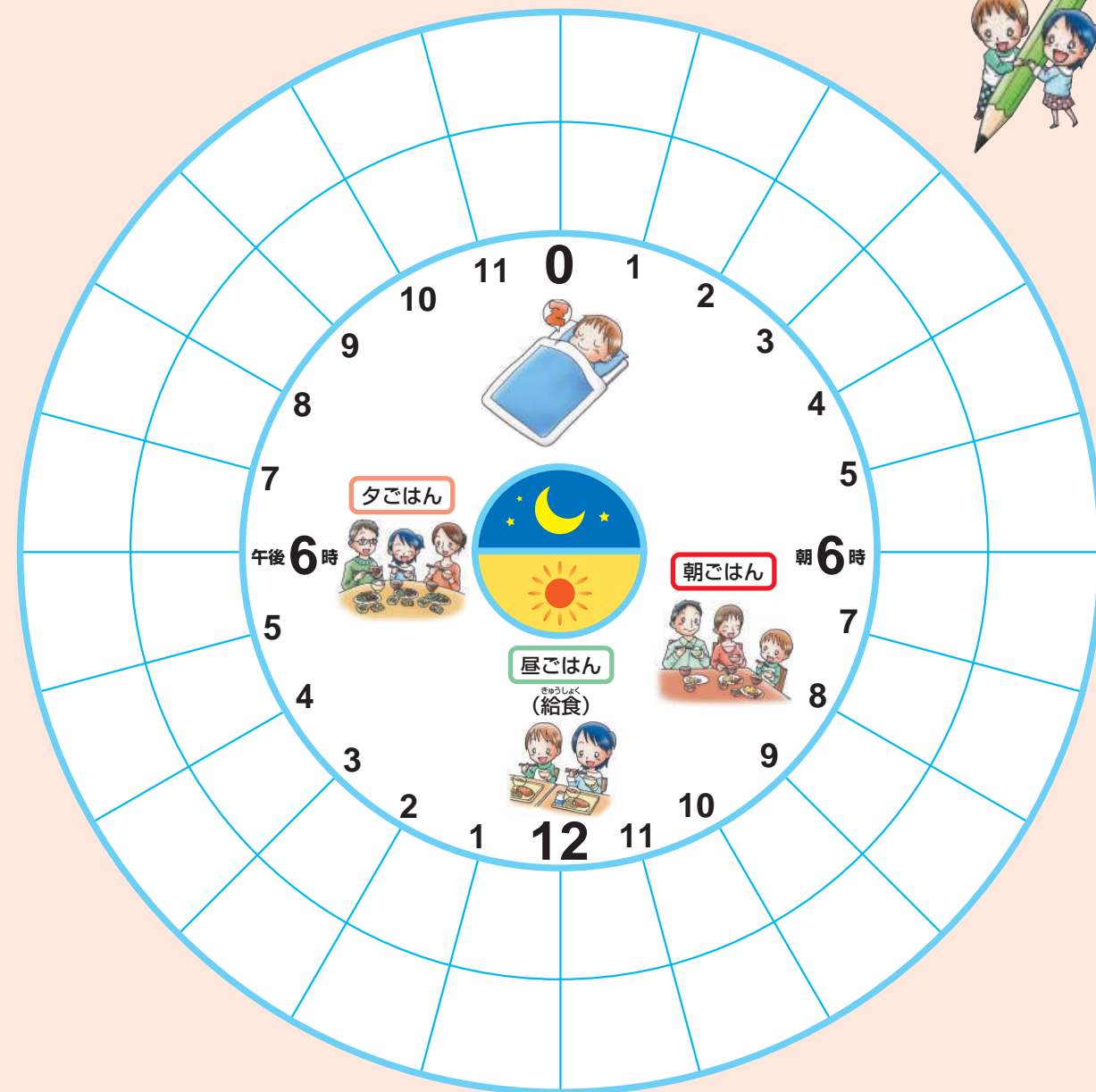
## おやつ時計をつくってみましょう

### 【内がわに】

- 朝ごはん、昼ごはん（給食）、夕ごはんを食べている時間に色をぬってみましょう。
- ねている時間に色をぬってみましょう。
- おやつを食べている時間に色をぬってみましょう。

### 【外がわに】

- 内がわに書いた、朝ごはん、昼ごはん（給食）、夕ごはんを食べている時間と、ねている時間を確認し、おやつを食べるのによい時間を考えて色をぬってみましょう。



### <注意>

- 食事のすぐ前や後におやつを食べないようにしましょう。
- 夕ごはんの後にはおやつを食べないようにしましょう。

気づいたことを書いてみましょう。	先生から
------------------	------

# おやつは食事をおぎなうものです

おやつは、おかしだけではありません。おにぎり、やきいも、くだものなどおやつになります。

また、よく体を動かした後におやつを食べるようにしたり、おやつを食べた後は、なるべく体を動かすようにしたりしましょう。



# おやつはりょうを考えて食べましょう

いつも食べているおやつのはりょうはどのくらいですか。みなさんが食べるおやつの中にはたくさんのエネルギーがふくまれているものがあります。1日におやつでとってもよいエネルギーは、およそごはん茶わん1ぱい分ほどです。



ごはん茶わん1ぱい (120g)  
エネルギー 200

※エネルギーの量は「キロカロリー」という単位で表されます。

## おやつエネルギーはこのくらいです

ポテトチップス 3分の1袋 (30g)	エネルギー 166 499(1袋)	さけおにぎり 1こ (110g)	エネルギー 180	牛乳 コップ1ぱい (200ml)	エネルギー 134
チョコレート 2分の1まい (35g)	195 390(1まい)	やきいも 半こ (100g)	163	100%オレンジジュース コップ1ぱい (200ml)	88
ビスケット 4まい (40g)	209	バナナ 1本 (100g)	86	スポーツドリンク ペットボトル1本 (500ml)	135
アイス 1本 (150g)	200	ヨーグルト 1こ (100g)	67	お茶 ペットボトル1本 (500ml)	0

組み合わせやりょうを考えながら、自分が食べたいおやつを書いてみましょう。



# クイズめいろにちょうせんしましょう おやつSOS

これまで勉強したことをよく考えあわせてクイズめいろにちょうせんしてみましょう。ぶじゴールまでとうちゃくできるかな。

**クイズ1**  
ねる前におやつを食べることは体によいことでしょうか。  
1 はい 2 いいえ

**おやつ注意ほう**  
**Sugar さとう**  
さとうはエネルギーのもとになりますが、とりすぎると太りすぎやびょうきの原因になります。

**クイズ2**  
スナックがしの大きなふくろをあけました。あなたはどうか食べますか。  
1 りょうを考えてお皿に分けてから食べる。  
2 ふくろごとぜんが食べてしまう。

**おやつ注意ほう**  
**Oil 油**  
スナックがしなどに多い油は、とりすぎると太りすぎやびょうきの原因になります。

おやつは食べる時間を考えてね。

**おやつ注意ほう**  
**Salt 塩**  
塩はからだに大切なはたらきをしますが、とりすぎるとびょうきの原因になります。

おやつは食べるりょうを考えてね。

おやつは組み合わせや種類も考えてね。

**クイズ3**  
どちらのおよつちの組み合わせが体によいでしょうか。  
1 ポテトチップスとスポーツドリンク  
2 バナナとヨーグルト

**ゴール**

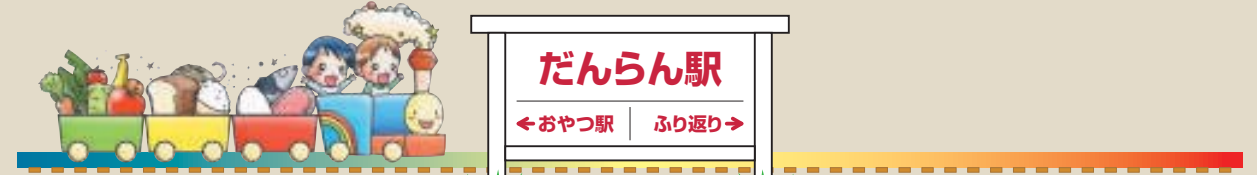
# おやつ日記をつけてみましょう

わたしの「おやつせんげん」(目標)を書きましょう。



月日 (曜)	おやつを食べた時こくと食べたもの	ごはんはきちんと食べましたか。 ○ ぜんぶ食べた △ 少し食べた × 食べなかった		
		朝	昼	夕
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)
/	(時分)	(時分)	(時分)	(時分)

気づいたことを書いてみましょう。



# 家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう

## 「わが家のおにぎり」を作ってみましょう

おうちの人とそうだしながら、「わが家のおにぎり」を考えてみましょう。おにぎりの名前や、くふうしたところ、またそのおにぎりをだれに食べてもらいたいかなども考えて書いてみましょう。



おにぎりの名前	絵・写真
ざいりょう 材 料	
作り方	食べてもらいたい人
くふうしたところ	食べてもらった人からのかんそう
かんそう	おうちの人から