

吉川区学校保健委員会だより

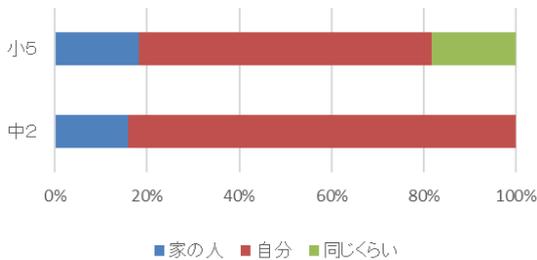
R6.12.10 吉川小保健室・吉川中保健室

11月26日（火）、小中合同の学校保健委員会を行いました。上越市の血液検査対象学年である小学5年生と中学2年生が、「おやつについて考えよう」というテーマで、おやつのとり方や選び方について学習しました。

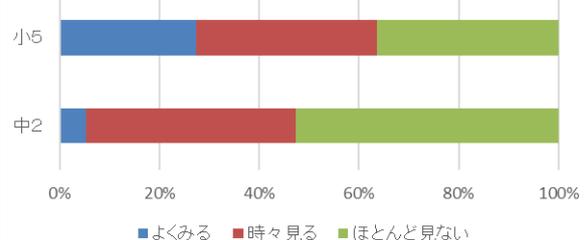
①おやつ調査の結果

自分で選んでいる人が多かったです。

おやつは誰が選びますか



おやつを選ぶ時 成分表示を見ますか



どんなおやつをよく食べますか

5年生も2年生も「スナック菓子」をよく食べるという結果でした。

5年

中2

- 1位 **スナック菓子**
- 2位 **あめ・グミ**
- 3位 **くだもの**

- 1位 **スナック菓子**
- 2位 **チョコ菓子**
- 3位 **グミ**

どんな飲み物をよく飲みますか

5年生も2年生も、「お茶」をよく飲むという結果でした。

5年

中2

- 1位 **お茶**
- 2位 **清涼飲料水**
- 3位 **牛乳**

- 1位 **お茶**
- 2位 **水**
- 3位 **清涼飲料水**

②おやつに入っている砂糖と油の資料作り

佐藤栄養教諭から、栄養成分表示の見方を教えてもらい、スナック菓子1袋に入っている油と同じ量のサラダ油を計量したり、清涼飲料水1本に入っている砂糖の量が、スティックシュガー何本分になるかを計算したりして、班ごとに資料作りをしました。

また、清涼飲料水に入っている砂糖の量と同じ砂糖水を試飲しました。



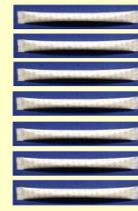
※清涼飲料水の場合、成分表示に書いてある炭水化物を砂糖の量として考えます。

料理に使われている砂糖や油も含まれています。

③おやつとり方・選び方

佐藤栄養教諭から、1日の目安となる砂糖と油の量や、砂糖と油のとり過ぎは、むし歯、肥満、生活習慣病の原因となることを教えてもらいました。しかし、おやつは食べるとホッとしたり、うれしい気持ちになったり、心が元気になったりすることを聞き、選ぶ時や食べる時のポイントを教えてもらいました。

1日のさとうと油の目安は？

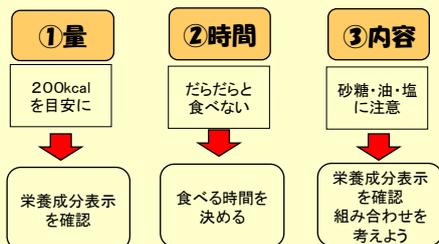


砂糖 約7本 20g



油 小さじ約5~6杯
20~25g

お菓子をとる時の3つのポイント



冬に、おすすめ

「みかん」 「焼きいも」



S シュガー（砂糖）

O オイル（油）

S ソルト（塩）

をとり過ぎると、体が
SOS! を出します。

おやつ＝お菓子ではなく、食事で足りないものを補うことが大事。例えば、果物、野菜、イモ、乳製品、かたいもの（煎餅、小魚、豆、昆布）をおやつに取り入れてみましょう。

【感想】

○今までのおやつ選び方をふりかえって

- 成分表示を見て選ぶことが少なかった。そもそも、どこをどう見ればいいのか、あまりわかっていなかった。
- 好みで選んでいたから、これからは糖分と脂質を意識しようと思った。
- 量に気を付けて選ぶことができていたし、あまりおやつを食べていなかったから良かった。



○資料作りや講話を聞いてわかったこと

- 砂糖水を飲んですごく甘くて、いつも通り飲んでいたら気づくことができなかった。
- お菓子やジュースには、たくさんの砂糖や油が入っていることがわかった。
- 砂糖や油が思っていたよりも多く、1日の目安よりも多かったので気を付けたいと思った。



○これから気を付けたいこと

- SOS を意識して食べたい。
- 買う時、小さめ（小袋）のものを選ぶ。
- 成分表示を見て、量を調節したい。
- 成分表示を見ながら選びたい。
- カロリーや油、砂糖の量を確認してから食べる。
- 昼食や夕食で足りないものを食べる。

