

食育参観・懇談会

給食参観では、久々に学校で一緒に食べることができるのになぜか緊張し、いつものにぎやかさがうそのようでした。6年間で、偏食もほぼなくなり、時間内に食べることができるようになったのは、成長ですね。

食育参観では「生活習慣病の予防」について、考えました。自分の家のお菓子の袋から塩分や糖分、脂質を読み取りました。小さな袋であればまずまずの塩分・糖分量であることがわかりました。

その後、炭酸飲料を作りました。50mlの水に食紅(赤・黄)、クエン酸、オレンジエッセンス、砂糖60ミリグラム(3グラムのシュガー20本)、最後に炭酸水を加えました。全部で500mlの炭酸飲料なのにたくさんの砂糖が入っていることを体感することができました。「あんまり甘くない。」と言いつつ、ほんの少し試飲しましたが、1日の適正量50グラムをはるかに超えていることに気づいたようです。

今回の学習で自分でおやつや食事・運動の調整ができるようになるといいなと思います。懇談会にもたくさん参加していただきました。



炭酸飲料を手作りしました。500mlの中に砂糖がどっさり入りました。

自分で持ってきたお菓子の袋から、成分を読み取りました。

