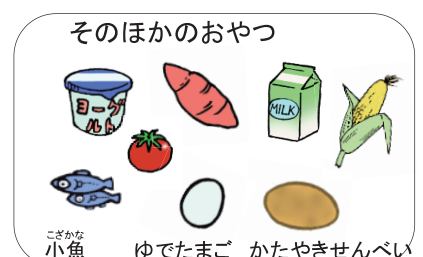
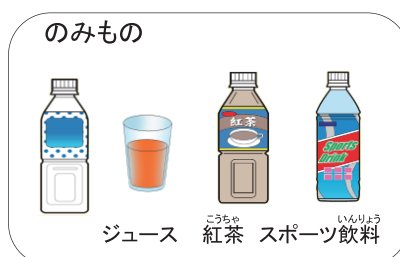
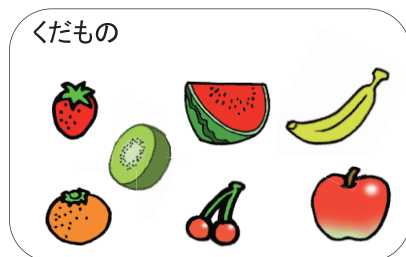
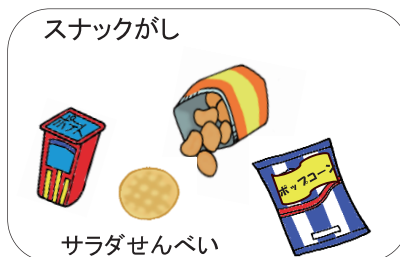
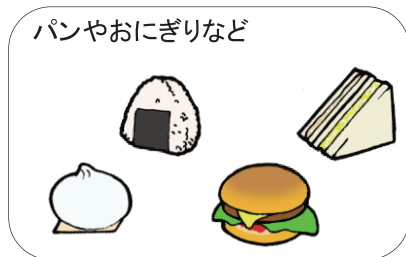


# おやつについて考えよう

## 1 おやつはどうして必要なのでしょうか？

- 1) おやつは生活を楽しくしたり、つかれた体を元気にしてくれます。
- 2) 小学生のみなさんは、まだ胃が小さいので1日3回の食事では十分な栄養がとれないため、おやつが必要です。

## 2 みんなの好きなおやつはどれですか？



## 3 おやつのとり方を考えてみましょう

- 1) こんなことに気をつけてみましょう。
  - ① 時間を決めて食べましょう。
  - ② あまいおやつの食べすぎに気をつけましょう。
  - ③ スナックがしの食べすぎに気をつけましょう。
  - ④ あまい清涼飲料水やスポーツ飲料の飲みすぎに気をつけましょう。
  - ⑤ 量を決めて食べましょう。

2) おやつのやくそくを書きましょう。

3) チェックをしましょう。(◎やくそくをまもれた ○だいたいまもれた ×まもれなかった)

/	/	/	/	/	/	/

4) 気づいたことを書きましょう。