

食育体験プログラム実践マニュアル (Ⅳ―3)

プログラム名	2・3歳児食育教室「おやつと飲み物」		所要時間	60分（打合せ等を除く）
目的	乳児からの食生活の基本を保護者等へ理解促進			
対象	2・3歳児をもつ保護者及び その家族、その他の希望者	場所	地域の公民館等（調理施設がある所が望ましい）及び保育園等	
参加人数	10名	教材等	パネル「清涼飲料水に含まれる糖分の量」「こんなおやつにしてみませんか」、スティックシュガー、コップ、スプーン	
スタッフ	食育担当者等2，保育士2			
事前準備	救急体制の確認・試食材料発注・調理施設確認・参加者確認			
時間 (時刻(参考))	実施内容	担当	指導上の留意点等	
打合せ等 30分 (9:30～10:00)	○打合せ及び試食のおやつを製作	食育担当者	・事前にアレルギー履歴についての聞き取り ・当日の試食の製作 （所要時間30分，1名で製作） ・飲み物の準備（水・お茶）	
15分 (9:45～10:00)	○参加者受付	食育担当者		
プログラム 5分 (10:00～10:05)	○開会のあいさつ 参加者・スタッフ自己紹介	食育担当者	・同伴の乳幼児については託児施設ではなく，親も子も安心して参加できるように同室に確保	
30分 (10:05～10:35)	○市販のおやつと飲み物について ・清涼飲料水に含まれる糖分の量 ・スナック菓子に含まれる油の量 ・好ましいおやつについて 	食育担当者	・パネルを活用 ・スティックシュガーを使って実際の糖分を体験（参考資料） ・栄養成分表示をもとにスナック菓子等に含まれる油の量をサラダ油を使って説明 	
15分 (10:35～10:50)	○おやつ「さつまぼうろ」の作り方 ・試食 	食育担当者	<さつまぼうろ> (10個分の材料) 小麦粉 110g 砂糖 70g 卵 1個 重曹小さじ 1/2 杯 ①材料を全体的にしっとりなるまで混ぜ，丸型に形を整える。 ②180度から200度のオーブンで，7～8分全体が色づくまで焼く。	
10分 (10:50～11:00)	○アンケート記入及び感想の発表	食育担当者		
(11:00)	○終了のあいさつ	食育担当者		

※ おやつを調理する場合は，調理室の確保とレシピのプリントや調理実習用食材の準備が必要