

食育体験プログラム実践マニュアル（V—3）

プログラム名	4・5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	幼児期からの食生活の基本を保護者等へ理解促進			
対 象	4・5歳児を持つ保護者及び その家族，その他の希望者	場 所	地域の公民館（調理施設のある所が望ましい）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 プ	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 配 分 (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	
15分 (9:45～10:00)	○参加者受付	食育担当者	・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）	
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，親も子ど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 ・美味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「芋かりんとう」の 作り方 ・試食	食育担当者	<いもかりんとう> (10人分の材料) さつまいも 300g 砂糖 50g 水 50 cc 黒ゴマ小さじ1 ①さつまいもは皮付きのまま，拍子切りにして，しばらく水につけてから水気をふき取り，170度くらいの油で揚げる。 ②砂糖と水をあわせ，火にかけ少しとろりとしたら，揚げたさつまいもを加え黒ゴマも加える。	
				
10分 (10:50～11:00)	○感想を発表	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