

令和5年度

放課後子ども教室紹介だより



発行：会津教育事務所 No 1

長瀬小学校放課後子ども教室（猪苗代町）

訪問日

令和5年6月26日(月)

訪問場所

猪苗代町立長瀬小学校家庭科室

- ・平成29年度開設
- ・猪苗代町立長瀬小学校の1～6年生の希望者が参加
- ・事前に案内が出され、参加希望者は申込書を学校備え付けの回収BOXに入れる。
(主な活動内容…染色、工作、環境、伝統文化、音楽等)



協働活動
サポーターさん

私は、長瀬小学校の放課後子ども教室を担当して4年になります。

子どもたちが幼稚園だった頃を知っているので、成長している姿を見ることができてうれしく思っています。

★ 活動の様子 ★

あさごはんをしっかりたべよう！

この日の長瀬小学校放課後子ども教室は、児童の下校時間に合わせて、2つの活動を行っていました。まず、下校時間が早い1年生対象に、朝ご飯の大切さを学ぶ食育の内容を行いました。

(講師：猪苗代町食生活改善推進員2名 参加児童：1年生6名)

朝ご飯は、体の体温を上げて、体と脳を目覚めさせる働きがあること。朝ご飯を食べる習慣が健康な生活リズムを作り、病気の予防につながることを、挿絵を効果的に使い、対話しながら1年生に分かるように説明していました。



猪苗代町食生活改善推進員の説明

手作りスポーツドリンクをつくろう！

次に、2年生から6年生の希望者も参加して、手作りスポーツドリンクに挑戦しました。

(講師：猪苗代町保健福祉課主任栄養士1名 参加児童：1年生6名、2年生4名、3年生6名、4年生6名、6年生3名)

まず、ジュースや炭酸飲料の中に含まれる砂糖の量について説明がありました。なんと炭酸飲料の中に含まれる砂糖の量は、スティックシュガー20本分にもなるそうです。こんなに砂糖が入っているとは思わず、子どもたちはびっくりしていました。



飲み物に入っている砂糖の量

次にスポーツドリンクを作りました。材料は、水、レモン果汁、砂糖、塩で、冷たい水バージョンと常温の水バージョンの2種類を作りました。味を比べてみると、「冷たい水の方が美味しい」、「常温の水の方が美味しい」、「どちらも飲みにくい」と児童の感想は、様々でした。

同じ砂糖の量の場合、常温の方が甘く感じるので、冷たいスポーツドリンクを甘く感じさせるために多くの砂糖が使われているとの説明がありました。

これから暑い夏のシーズンに向けて、ぴったりの内容でありスタッフの思いがこもった放課後子ども教室でした。



猪苗代町保健福祉課
主任栄養士の説明



手作りジュースに挑戦する児童