

幼児編 テーマ3

子どもの「おやつ」

ねらい

子どものおやつの役割や発育を考えたおやつの種類、食べさせ方などについて考える。

1. どんなおやつを食べていますか。いつ、どれくらい食べさせていますか。

「子どもの好きなおやつ」 「親が与えたいおやつ」 「食べさせる時間帯」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・何を、いつ食べさせていますか。
- ・おやつを選ぶ時（決める時）は、何を考えて選びますか。
- ・市販のおやつはどのような物（スナック菓子、飴、チョコレート等）を食べたがりますか。
- ・手作りのおやつ（お菓子等）は良く作りますか。

<想定される意見>

- 午後3時頃に市販のお菓子を親子で一緒に食べている。
- あまり深く考えて選んでいない。
- 夜は甘いお菓子を食べないようにしている。
- 子どもと約束をして量を決めて食べるようにしている。

2. おやつを食べる時、気になることや工夫されていることは何ですか。

「健康面」「食事（朝・昼・夜）とのバランス」「兄弟姉妹との食べさせ方の違い」

「祖父母等が親の意志に反して食べさせたりすること」

<参加者の意見を引き出す発問例>

- ・健康面（食べ過ぎたり、虫歯になったりすることなど）で気になることはどんなことですか。
- ・子どもと一緒に手作りしたことはありますか。また、どんなおやつを作ってみたいですか。
- ・おやつの与え方（種類、与える時間）で工夫していることはありますか。
- ・兄弟姉妹で与える量についてはどのようにしていますか。
- ・子どもの健康を考え、家族で注意していることなどはありますか。

<想定される意見>

- 市販の物はあまり、健康には良くないと思っているが、どうしても食べさせてしまう。
- 一袋をそのまま渡すのではなく、小分けにしている。
- おやつは食べるが食事はあまり食べてくれない。
- お腹がすいて、夕食ができあがるまで待てないのでついお菓子を与えてしまう。
- 甘い物や糖分を多く含んでいる物を与えずにしている。
- 市販の製品を購入する場合には、含まれている成分を確認し購入している。
- 夜は、子どもの前で大人も食べないようにしている。
- 週末など時間のある時は、親子でお菓子づくりに挑戦している。

<進行例> ※60分の場合

	時間	参加者の活動	進行役の活動（発言・留意点等）	
導入	5分	テーマ・内容を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ・本日のテーマ・内容を伝える ・進行役個人の見解に基づくアドバイスは避ける 	
	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイクとグループ分け ・グループ内での自己紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・4人組～5人組のグループをつくる ・グループの代表者等を決める 	
話し合おう・考えよう	3分	<p style="text-align: center;">話し合い①</p> ワーク1について各自が記入する	「どんなおやつを、いつ、どれぐらい食べさせているか、書いてください」	
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換①</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に	
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表①</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）	
	3分	<p style="text-align: center;">話し合い②</p> ワーク2について各自が記入する	「おやつを食べる時、気になることや工夫されていることを、自由に考えて書いてください」	
	8分	<p style="text-align: center;">意見交換②</p> グループ内で各自が書いた意見を順番に発表する	「グループの代表者の司会で順番にグループ内で発表しましょう」 ・代表者から右回りで、あるいは左回りの順に	
	6分	<p style="text-align: center;">グループ発表②</p> 各グループの発表者がその場で発表する	「グループの発表者の方は出された主な意見を発表してください」 ・出された意見をホワイトボード等を書く（各グループで共通している意見や回答、キーワードとなるような言葉を探す）	
	6分	<p style="text-align: center;">今日の話合いの感想や気がついたこと、参考になったことなど</p> ワークシートに書いたり、直接、意見を発表し合ったりする	「今日のワークの感想を発表しましょう」 ・参加者に感想を求めてもよい	
	ふりかえり	6分		