

スクラム



修学旅行のおやつ代は？

そもそもおやつって何のために食べるのでしょうか？

食事と食事の間隔は4～5時間が理想的。この間隔が6～7時間になってしまふときに“間食”としておやつをたべることが有効です。当然食べ過ぎては本来の食事に影響してしまうので、楽しむ程度にしましょう

きさらぎ
如月



2月

みずがめ座

発行日：2月27日

発行者：2年学年主任 堀

と、農林水産省のホームページに掲載されています。修学旅行ではもちろん、食事の間隔は4～5時間になるように設定していますので、そもそも“間食”は必要ないのですが…それでも旅行の雰囲気を楽しむお供として、おやつは必要ですよね。では、いったい何円分必要なのでしょうか？

おやつ		夜に少しおやつ
1日目	新幹線→バス→昼食（お弁当）→バス→ガタリンピック→バス→ホテル	
2日目	ホテル→バス→長崎市内で平和学習→長崎市内自由行動→バス→ホテル	
3日目	ホテル→バス→ハウステンボス自由行動→バス→新幹線→地下鉄→学校	

行程を見てもおやつを食べるタイミングはそんなに無いことが分かります。給食ですらそんなに食べないみんながおやつを食べたら、ホテルでの食事が食べられないのでは？と心配してしまいます。このことも考えて、おやつ代の相談をしましょう。

ちなみに 1000 円分おやつを買ったとすると…（安く大量に買えるショップで買った場合）

ポテチ9袋	チョコ8枚

食べきれる？