

食育だより



北方なかよし保育園
令和5年8月1日

6月の保育参観で3・4・5歳児対象に『水分補給のはなし』をしました。子ども達だけでなく保護者の方々も興味を持って聞いて下さり、たくさんの感想を聞かせていただきました。ある日の降園時、「ジュースが飲みたい～！！」と言ったお子さんに、『ジュースよりも水や麦茶がいいよ。』って教えてもらったでしょ？』と話をしてくださっている保護者の姿を見て、とても嬉しく思いました。集会に参加できなかった保護者の方にも紹介したいと思います。



市販のジュースには
これだけの砂糖が入っています！



1日の砂糖の摂取目安は **1日/25g** (角砂糖6個分) です。500mlのジュースを飲むとあっという間に1日分の摂取量をオーバーしてしまいます。

7000kcalで体重**1kg**になるので、毎日ペットボトル1本飲んでいると1カ月後には体重が**1kg**増えていることも・・・?!

また、砂糖には依存性があり、**虫歯・肥満・肌荒れ**などの原因にもなるので、たまにお楽しみで飲むようにしましょう。



☆とうもろこしの皮むきをしました☆



おやつ「とうもろこしの皮むき」をぞう組さんがしました！
「ひげの数と粒の数は同じなんだよ～」と言うと、びっくりしていました。
おいしかった～♡

