



# 7月食育だより



令和2年7月31日  
小島保育園

今月の「食育の日」は、栄養バランスについて学びました。おやつの摂り方として、何のためにおやつを食べるのか、どんな食べ物が望ましいおやつなのか、おやつの適量について、子どもたちと一緒に考えました。また、甘い飲み物にはどのくらい砂糖が入っているかを、角砂糖を使いながら楽しく学ぶことができました。角砂糖の数をみんなで数えるととても多い事が分かり、驚いたようです。最後に、食育カードを見ながら赤・黄・緑の役割を確認してバランスの取れた食事の色分けをして、食事について興味を持つことができました。



ファンタオレンジジュースに入っている砂糖の量は…？  
角砂糖で16個分！！(角砂糖1個3g)



甘くて柔らかいおやつには砂糖がたくさん…食べすぎると虫歯にもなりやすいよ。



1日のおやつの目安  
※参考になしてください。



子どもたちと栄養バランスについて食育カードを見ながら考えました。

## ☆8月の食育カードを配布します☆

8月7日(金)に食育カードを配布いたします。  
記入しましたら18日までに提出してください。