



7月食育だより



令和4年 7月29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。おやつはどうして食べるのか、おやつにはどんな食べ物の組み合わせが望ましいのか、おやつの適量について子どもたちと一緒に考えました。1日のおやつの量が思ったよりも少なく驚いたようです。また、飲み物にはどのくらい砂糖が入っているかを、角砂糖やグラニュー糖を使いながら楽しく学ぶことができました。皆でジュースに入っている砂糖の量を予想しながら確認し、ジュースの飲みすぎは身体に良くないことが分かりました。

最後に食育カードを見て、バランスの取れた食事の色分けを確認しながら、食事に興味を持つことができました。



コーラ 500ml に入っている砂糖の量は…？
角砂糖で 18個分！！(砂糖54g分!!)



イラストを見ながら、おやつの
組み合わせを学んだよ

おやつの目安量

- ふかし芋 1本の半分と牛乳
- チーズサンド（食パン1枚にチーズ1枚）と麦茶
- フルーツヨーグルトとクラッカー2枚
- せんべい小 2枚と麦茶 など

※参考にしてください。



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8日(月)に食育カードを配布いたします。
記入しましたら17日までに提出してください。