



7月食育だより



太陽・月組 保護者各位

令和5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。子どもたちは今まで学んだ栄養の色分けとその役割を、しっかり理解していました。好き嫌いせず、何でもバランスよく食べる事が大切だと学ぶことができました。そして、おやつはどうして食べるのか、おやつの役割、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、飲み物にはどのくらい砂糖が入っているかを、スティックシュガーを使いながら楽しく学びました。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、そしてその多さに驚きました。

おやつを摂る時のお約束。ジュースを飲むときのお約束を子どもたちと確認しました。ご家庭でも意識して取り組んでいただけると良いと思います。



コーラ 500ml に入っている砂糖の量は…？
スティックシュガー約17本分！！
おいしいジュースはコップ1杯までにしよう！



17本の砂糖を持ってみよう



おやつの量は、1日200kcal以下を目安にしましょう

小包装のものを買ったり、袋のまま食わずに1回分をお皿にとることで食べすぎを防げます。

【200kcal以下のおやつ】

- バナナ1本：約130kcal
- みかん1個：約45kcal
- 焼きイモ中1/2本：約160kcal
- ヨーグルト1個：約100kcal
- まんじゅう1個：約100kcal
- 焼せんべい5～6枚：約200kcal
- 今川焼き1個：約170kcal
- クッキー4～5枚：約200kcal
- アーモンドチョコレート8～9粒：約200kcal
- マドレーヌ小1個：約100kcal
- ロールケーキ1個：約200kcal
- ドーナツ1個：約200kcal



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。



※おやつは子どもにとって「食事」の一環です。参考にしてください。

☆8月の食育カードを配布します☆

8月10日(木)に食育カードを配布いたします。

記入しましたら17日(木)までに提出してください。