

もぐもぐ

食育だより
令和6年度 No.4



令和6年7月16日
祖父江地区内 小学校

★毎月19日は食育の日です★

いよいよ夏休みが始まりますね。休みの間も学校があるときと同じように、早ね・早起きを心がけ、生活リズムが整った生活を送りましょう。



夏を元気に過ごすには



規則正しく朝・昼・夕の3食をとる

栄養をまんべんなくとるためにも、一日3食の食事を大切にしましょう。毎日同じくらいの時間に食事をすると、体内時計を整えることができます。



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

主食・主菜・副菜をそろえると、自然と赤・黄・緑の3つのグループの食品をとることができます。夏野菜などの旬の食材を積極的に取り入れましょう。



冷たいおやつを取り過ぎに注意する

暑い日に食べたくなる冷たい飲み物や、アイスなどのおやつには、思っているよりも砂糖がたくさん入っています。食べ過ぎるとむし歯や肥満などのリスクも高まってしまうため、食べる量や、時間に気を付けて食べましょう。

おやつに含まれる砂糖の量 (角砂糖1個を約3gとして計算)

炭酸飲料500mlあたり 55g かくざとう 角砂糖 やく 約18個 □□□□□□□□ □□□□□□□□	果実飲料500mlあたり 46g かくざとう 角砂糖 やく 約15個 □□□□□□□□ □□□□□□□□	アイス1つあたり (ラクトアイス) 19g かくざとう 角砂糖 やく 約6個 □□□□□□	氷菓1本あたり 16g かくざとう 角砂糖 やく 約5個 □□□□□□
---	---	--	---

※ 小学生が一日にとってよい砂糖の量は、20g程度とされています。上手に組み合わせておやつを食べていきましょう♪