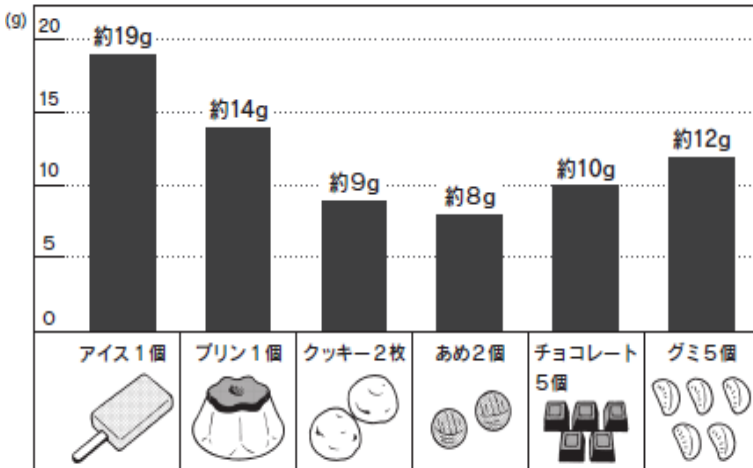


今月の食育講話 間食や夜食のとり方について考えよう

甘い菓子の砂糖の量はどのくらい？

甘い菓子には多くの砂糖が使われています。食べすぎには気をつけましょう。



※砂糖の量は、「給食ニュース」編集部で実際に計測して算出されたものです。

角砂糖1個は、約3g。アイスは6個以上！

飲みすぎ注意！
甘い
清涼飲料



暑い時期に気をつけたいのが、飲み物のとり方です。成分表示の「炭水化物」の欄を見てみましょう。「糖質」と記載されているものはあまりなく、飲料水の多くの商品は、糖質を「炭水化物」と表示しています。

右の表は、代表的な飲料水の炭水化物を調べたものです。角砂糖何個分になるか、計算してみましょう。

少年写真新聞社 「給食だより6月号」より資料引用

500ml ペットボトルの砂糖量を、角砂糖何個分になるか計算してみよう！	スポーツドリンク	Cola	Orange	茶
炭水化物 (糖質のこと)	31.0g	56.5g	53.5g	0g
角砂糖(÷3g してみよう。)	個分	個分	個分	個分

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた
- ・おかずを自分で作った (___ 品、メニュー: ___)
- ・ご飯を炊いた
- ・買い物をした
- ・メニューを決めた
- ・後片付けをした
- ・取り組みの感想や工夫したこと(___)

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名