

見て♡感じて♡食べてみよう! ~給食時の様子を紹介します~

7月6日、東仙道小学校のランチルームにおいて、1~6年生を対象に給食時の指導を行いました。テーマは「水分補給について」です。



ペットボトルの中に入っている砂糖の量を確認しました。

こんなに砂糖が入っているんだ!



夏の食卓に飲んでいるジュースにどれくらい砂糖が入っているか知っていますか?

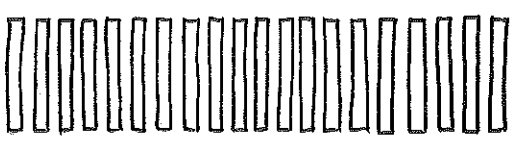
500mlの中に
スティックシュガー
0本

スティックシュガー
1本 砂糖 3g

500mlの中に
スティックシュガー
10本



500mlの中に
スティックシュガー
20本



○ スポーツドリンクは、たくさん汗をかき真夏のスポーツのときにはおすすめてですが、砂糖がたくさん入っているのので、普段の飲み物としてはおすすめてできません。

○ 炭酸飲料には、たくさんの砂糖が入っています。砂糖をとりすぎると、反対にのどが乾いて、どんどん飲みたくなります。

☀️ 夏の上手な水分のとり方

- ① 水やお茶、牛乳を飲もう!
- ② ジュースを飲むときは、コップに分けての飲み、たくさん飲まないようにしましょう!

