

# 食育だより



令和7年 7月発行  
小川小中学校  
文責:養護教諭 土井

## 夏休みは何を飲む!?

もうすぐ待ちに待った夏休みですね。おうちで過ごす時間も長くなると思いますが、おうちではいつもジュースを飲む、という人はいませんか? WHO(世界保健機関)では、健康増進のために、成人及び児童において1日あたりの砂糖の摂取量を25g程度に抑えることを推奨しています。また、熱中症予防のためにスポーツ飲料を飲む人もいるかもしれませんが、砂糖が含まれているので毎日飲むことはおすすめしません。活動量に合わせて、経口補水液やスポーツ飲料、麦茶などを上手に選びながら熱中症を予防しましょう!



## 飲み物(500ml)に含まれている、砂糖の量をみてみよう!

炭酸飲料



約 50g

角砂糖約15~17個

スポーツ飲料



約 25g

角砂糖約7~9個

コーヒー飲料(微糖)



約 12g

角砂糖約3~4個

紅茶飲料



約 39g

角砂糖約12個

(参考 滋賀保健研究センター)

## 金子産業より、出張授業に来て頂きました!



金子産業では、原材料費が高騰している給食に役立ててもらおうと、希望する学校にアジナゲットを無償提供されています。今回、アジナゲットが給食に出るまでの過程(水揚げ~加工~運搬)やフードロス削減、3Rについてのお話を聞きました。児童生徒の感想を紹介します。

- ・私たちの給食ができるまでに沢山の人が関わっていることを知り、今後も感謝して食べていきたい。
- ・何回も金属探知機などを使用し、安心して食べられるようにしてあるのを初めて知った。
- ・これから自分たちにできることをしっかり考えて行動を起こしていきたい。



ブリの皮で作った製品(スマホケースやキーホルダー)を実際に手に取り、フードロス削減についても学びました。