



しよく いく 食育だより

第3号



6年生で「飲み物の選び方、飲み方」について食に関する指導を行いました。砂糖の1日の目安量や砂糖をとりすぎるとどうなるのか、子どもたちがよく飲む清涼飲料水にはどのくらい砂糖が入っているのかなどを学習しました。子どもたちは、500mlのペットボトル1本に入っている砂糖の量を見て、驚いた様子でした。また、1日の目安量と比較することで、清涼飲料水には多くの砂糖が入っていることを理解し、「飲みすぎないためにこまめに飲む」や「砂糖が入っていないお茶を飲む」という意見がでました。



清涼飲料水をよく飲むよという人はいますか？

はい！飲みます。

自分で買ってよく飲みます。



この清涼飲料水（500ml）1本には、砂糖（3g入り）が何本入っていると思いますか？

10本！

5本！

3本！



この清涼飲料水（500ml）1本には砂糖（3g入り）が約19本（56g）の砂糖が入っています。1日の目安量と比べてどうですか？

多すぎます！

1本飲んだら、砂糖のとりすぎになります。