

給食だより 9月号

令和5年8月31日 認定こども園一関南保育園

<清涼飲料 中身を知って適切に>

清涼飲料は、清涼感のあるおいしい飲みものです。自動販売機やコンビニの増加とともに、いつでもどこでも買える、飲みものになりました。

清涼飲料水は口当たりがよいので、ゴクゴク飲んでしまいがちですが、

500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまう

ことになっていきます。

水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量

を決めて飲むようにしましょう。

<ジュースに含まれる砂糖の量>

コーラ(56.5g)



ファンタ(60g)



カルピス(55g)



CCLレモン(50.5g)



なっちゃん(45.7g)



ポカリ(31g)



赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を!

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をとるようにしましょう。

赤黄緑の食べ物の体の中での働き

赤



おもに体をつくるものになる

黄



おもにエネルギーのもとになる

緑



おもに体の調子をととのえるものになる

●赤の食べ物 魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など



●黄の食べ物 ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など



●緑の食べ物 野菜、きのこ、果物など

