



給食だより

9月 号



令和7年8月29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ります。

まだまだ暑い日が続いていますが水分補給は麦茶、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)



CC レモン (50.5g)



なっちゃん (45.7)



ポカリ (31g)



< 赤黄緑をそろえてバランスの良い食事を! >

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



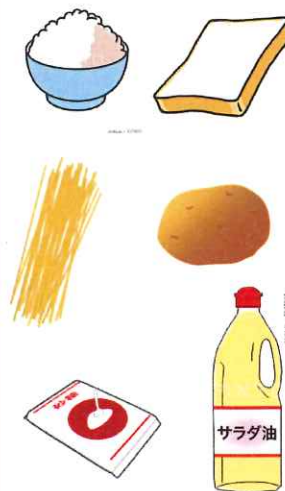
おもに体をつくる
もとになる

魚、肉、卵、豆
豆製品、牛乳、
乳製品、小魚、
海藻など



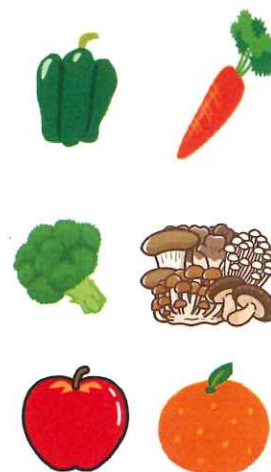
おもにエネルギー
のもとになる

ごはん、パン、
めん、芋、砂糖、
油など



おもに体の調子を
整えるもとになる

野菜、きのこ、
果物など



運動会練習が始まります!夏の疲れが出てくるこの時期、バランスの良い食事を心掛け、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて登園しましょう!