

おやつにどれくらい砂糖が入っているの？

ジュースやお菓子が好きな人いるかな？

甘くておいしいよね。あまいって言う事は、何が入っているのでしょうか？

砂糖が入っているってことなんだよ。

今日は、おやつやジュースの中に砂糖がどれくらい入っているのかな？って
お話をするよ。



今から砂糖の問題を出すよ。

問題 この中のジュースの中で、たくさん砂糖が入っているのは、どれでしょう？



問題 このおやつの中で、砂糖が入っていないおやつが、3つあります。どれかな？



問題 砂糖を食べ過ぎるとどうなるだろう。

- | | | | |
|-----------|---|-------------|---|
| 歯がきれいになる？ | × | 虫歯になりやすくなる？ | ○ |
| 痩せる？ | × | ふとりやすくなる？ | ○ |
| つかれやすくなる？ | ○ | 元気になる？ | × |



問題 砂糖をとりすぎると虫歯になったり、ふとりやすくなるから、1日に食べれる砂糖は、どれぐらいとったらいいんだろう。

- 5 g 15 g 50 g





おうちで、おやつを食べる時、甘いものどうしは、砂糖のとりすぎになるからだめだね。
甘いジュースと甘いクッキーはだめ(×)、甘いジュースを飲むなら甘くないせんべいやチーズがいいよ。
クッキーやケーキの甘いものを食べる時は牛乳や麦茶の砂糖が入っていないものを選ぼうね。
甘いもの同士にならないようにしようね。

だから、喉が渴いたら、ジュースよりお茶がいいね。
ジュースを飲んだらダメではなく、飲み過ぎるのはだめだね。コップ1杯にしようね。
まだまだ、暑い日が続くので、ジュースの飲み過ぎやアイスクリームの食べ過ぎに気をつけようね。

食育風景

ちゅうりっぷ・たんぽぽ組



ひまわり組



すみれ組



さくら組



ふじ組



