

きゅう しょく
給食だより

渡嘉敷村学校給食共同調理場
栄養教諭 玉城恵子

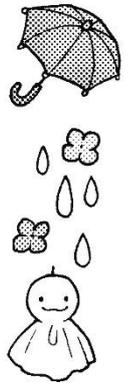


がっ しょく いく げっ かん
6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

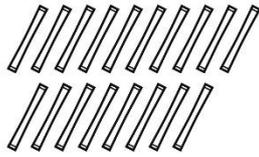
～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



の もの さ どう りょう
飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



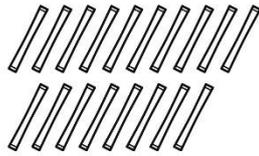
スティックシュガー
約18本分(約53g)

スポーツドリンク 500mL



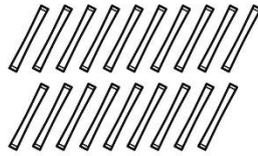
スティックシュガー
約10本分(約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分(約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分(約56g)

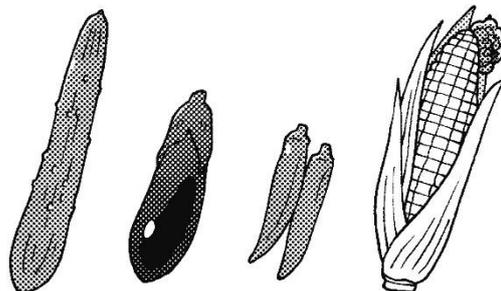
※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。