

# 食育だより

平成22年6月18日  
鹿嶋市立三笠小学校

毎月19日は食育の日

梅雨入りし、湿気の多い毎日です。気温も湿度も上がるこの時期は、カビがはえたり、食中毒が発生しやすくなる時期でもあります。いつも以上に衛生に気をつけるようにしましょう。

6月 食育月間  
19日 食育の日

## いばらきの食育

6月19日は食育の日です。茨城県では、家庭で行う食育の基本としてもらおうと、食育スローガンを決めました。昨年の食育だよりでもお知らせしましたので、覚えている方もいるかと思います。合い言葉「お・い・し・い・な」を唱えながら、食について学びましょう。

合い言葉は

お い し い な

お

おはよう、ごはんを食べましょう

朝ごはんで集中力をアップ！体の活動も活発になります。



い

いただきます、ごちそうさまもいしましょう

命をもらった動植物や、収穫、調理してくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。

し

しっかり野菜を食べましょう

1日に必要な野菜の量は350gです。野菜料理で1日5皿が目安です。

い

いばらきの食べ物を味わいましょう

茨城県では、おいしい食材をたくさん作っています。



な

なかよくみんなで食事を楽しみましょう

コミュニケーションをとりながら、食事を楽しみましょう。

食育の日をきっかけに、家族みんなで健康的な食生活について、確認してみたいかたがでしょうか。

## 食育の様子 6月



6月に学校で行った食に関する指導の様子をお知らせします。

給食の時間 3, 4年生 「飲み物と砂糖」

3, 4年生が、ペットボトルの飲み物に含まれる糖分の量について学習しました。今後、5, 6年生も同じ内容を学習する予定です。

### 飲み物に含まれている糖分の量

イラストはすべて500ml入りのペットボトルです。



炭酸飲料  
約60g



オレンジジュース  
約55g



ミルクティー  
約40g



紅茶(ストレート)  
約20g



スポーツドリンク  
約25g



乳酸菌飲料  
約55g



お茶  
約0g



糖分量は一例です。



これからどんどん暑くなり、のどが渇く季節になっていきます。のどが渇いたからといって甘い飲み物をたくさん飲むと、糖分のとりすぎになってしまいます。上の絵を参考に、糖分の量も気にしながら飲み物を選ぶようにしましょう。炭酸飲料のように、甘く感じなくても糖分がたくさん含まれているものもあるので、気をつけましょう。



