



12月 食育だより



平成29年12月28日

小島保育園

今月の「食育の日」は、おやつと偏食について学びました。おやつ摂り方では、①何のためにおやつを食べるの？②どんな食べ物が望ましいおやつなの？③おやつ適量は？について、質問やクイズを用いて子どもたちと一緒に考え学ぶことができました。また、おやつや飲み物にはどのくらい砂糖が入っているかを、角砂糖を使いながら楽しく学ぶことができました。子どもたちは、思っている以上に、お菓子や飲み物に砂糖が入っているのを知り、驚いていました。偏食については、①偏食とは？②バランスよく食べるということとは？について、一緒に考え学ぶことで、「偏食」せずに食べることの大切さを感じることができました。最後に色分けした、ボードを使いバランスの良い食事の取り方について、再確認を行いながら、食育について関心を持つことができました。



1日に摂取していい砂糖の量は、25g未満です。角砂糖にすると、約6個分！！



ポカリスエットに入っている砂糖の量を考え中。角砂糖は何個入っているのかな？(正解は、11個)



食べていいお菓子の量についてクイズをしています。子どもたちは、積極的に答えてくれました。



(赤→丈夫な体を作る 黄色→強い体を作る 緑→病気から守る)

※参考にしてください。



★1月の食育カードを配布します★

9日(火)~15日(火)の朝食までのうち、3食分を色分けしチェックして下さい。
1日で朝、昼、晩の記入でも構いません。ご協力お願いします。