



2022.7.1
ひらた西保育園

清涼飲料水、糖分に気をつけて!!

夏場は、冷たい清涼飲料水やアイスなどを口にする事が多くなりますね。

甘い飲みものは食欲を失わせ、とりすぎるとおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまう。

清涼飲料水にどのくらい砂糖が入っているか知っていますか?

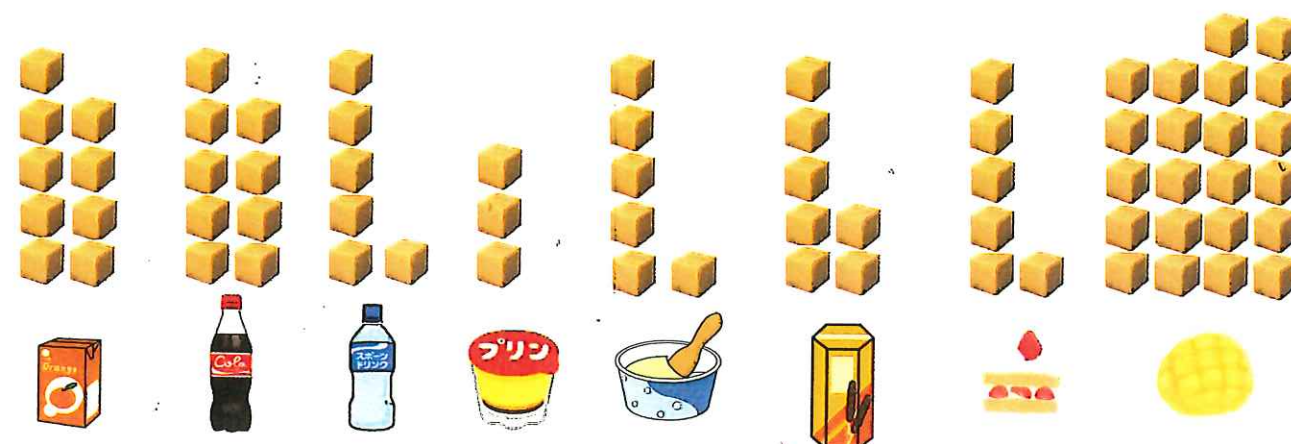
3g スティックシュガー



「甘い飲み物には糖類が入っている」ということを忘れず、しおり表示をチェックしましょう。

冷たいと甘さを感じにくいので、ついつい飲みすぎてしまいますよね。気をつけて飲むようにしましょう。

●砂糖の1日の摂取目安量は
1～2歳児 … 5g (角砂糖1個分)
3～5歳児 … 10g (角砂糖2個分) です。



★子どもの頃からの甘い食習慣が病気につながります。
砂糖の摂りすぎは、虫歯・肥満の原因になります。また、食事時間に影響が出ます。

飲みものの上手な与え方は?

- ◎ のどがかわいたときは、甘くない飲みものを選びましょう (麦茶や水など)
- ◎ おやつのはきは、牛乳や麦茶など、おやつに合わせて選びましょう
- ◎ どうしても甘い飲みものが飲みたいときは、コップにとりわけ飲みましょう



野菜ジュースは野菜の代わりになりません

野菜ジュースは、野菜に含まれる食物繊維やビタミンAは、野菜料理を食べたのと同じにはなりません。

ジュースは噛む必要がないので、咀嚼が行われません。野菜は食べると、噛みながら舌を動かす、唾液の分泌にも役割を果たします。また、口の掃除にもなります。