



9月 ぱくぱくだより

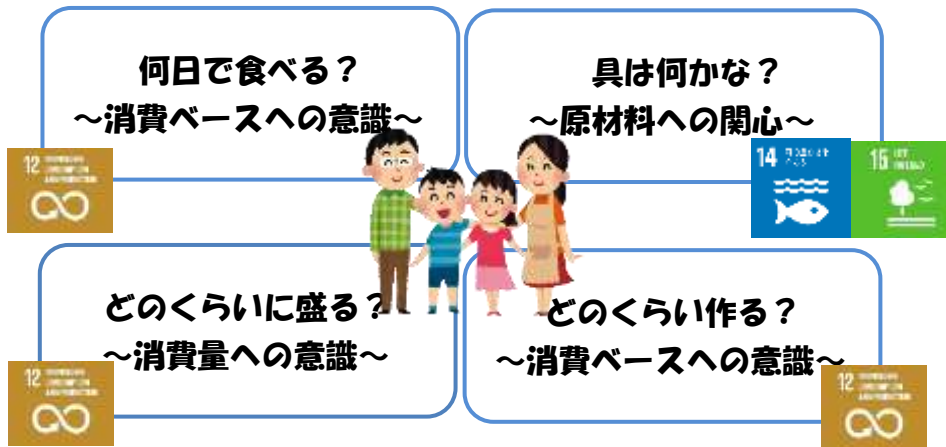
ナーサリーにじいろ♡まむ 令和5年9月1日発行 No.17



残暑が続いていますが、体調を崩していませんか？これからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、乗り切りましょう！

毎日の食事が『SDGs』に繋がっています！

子どもは、日々の食事の繰り返しの中で食習慣は形成されるので、家庭の食事を大切にすることで、子ども自身の食事への思いや食習慣をはぐくみ、自然とSDGsへの意識にも繋がっていきます。カレーを例として紹介します♪



囲む団欒の中で食事を楽しみながら、食への感謝や「もったいない」を意識した食生活を大切に過ごしましょう！

おやつに入っている砂糖はどれくらい？

糖分は必要以上に取り過ぎると、肥満や虫歯のリスクがあります。これを機会に見直してみましょう。

*角砂糖 1個=3.6g

お菓子に含まれる砂糖の

28.8g



ショートケーキ (100g)
角砂糖 8個分

8.28g



シュークリーム (70g)
角砂糖 2.3個分

19.8g



板チョコレート (1枚)
角砂糖 5.5個分

21.6g



アイスクリーム
(1カップ)
角砂糖 6個分

7.2g



あめ (2個)
角砂糖 2個分

8月の食育集会

今回は『三色食品群』について、みんなが大好きな汽車を使ってわかりやすく教えてもらいました。赤・黄・緑の車両に、その日給食で使う食材をわくわくさんが分けてくれました！これからも、三色の食品ををバランスよく食べると丈夫な体になることを伝えていきます。