



# 3・4・5才児クラス ジュースのひみつ

2022年6月

『ジュースのなかにはどのくらいのさとうが入っているのかな??』  
暑い夏を迎える前に、子どもたちとジュースの飲み方について一緒に考えていきました。



3・4・5才児クラスで、それぞれ「オレンジジュース・リンゴジュース・カルピス」についてひみつを解いていこうと思います!!

各それぞれジュースの半分を用意しました。

例えばカルピスを250ml

そして、砂糖の量をみてもらうために同じ250mlのお水の中に、  
スティックシュガー（1本3g）をどんどん入れていきます。



何本入るかな??



カルピス250mlにはスティックシュガー9本(27g)が入っています!  
一本飲んでしまうと、54gの砂糖を摂ることになるよ!



さとう水もおいしい



さとう水?カルピス?  
どちらがたくさん飲めるかな??

【砂糖の良い点】

三色表の黄色グループ

エネルギーになって元気がでるよ!!



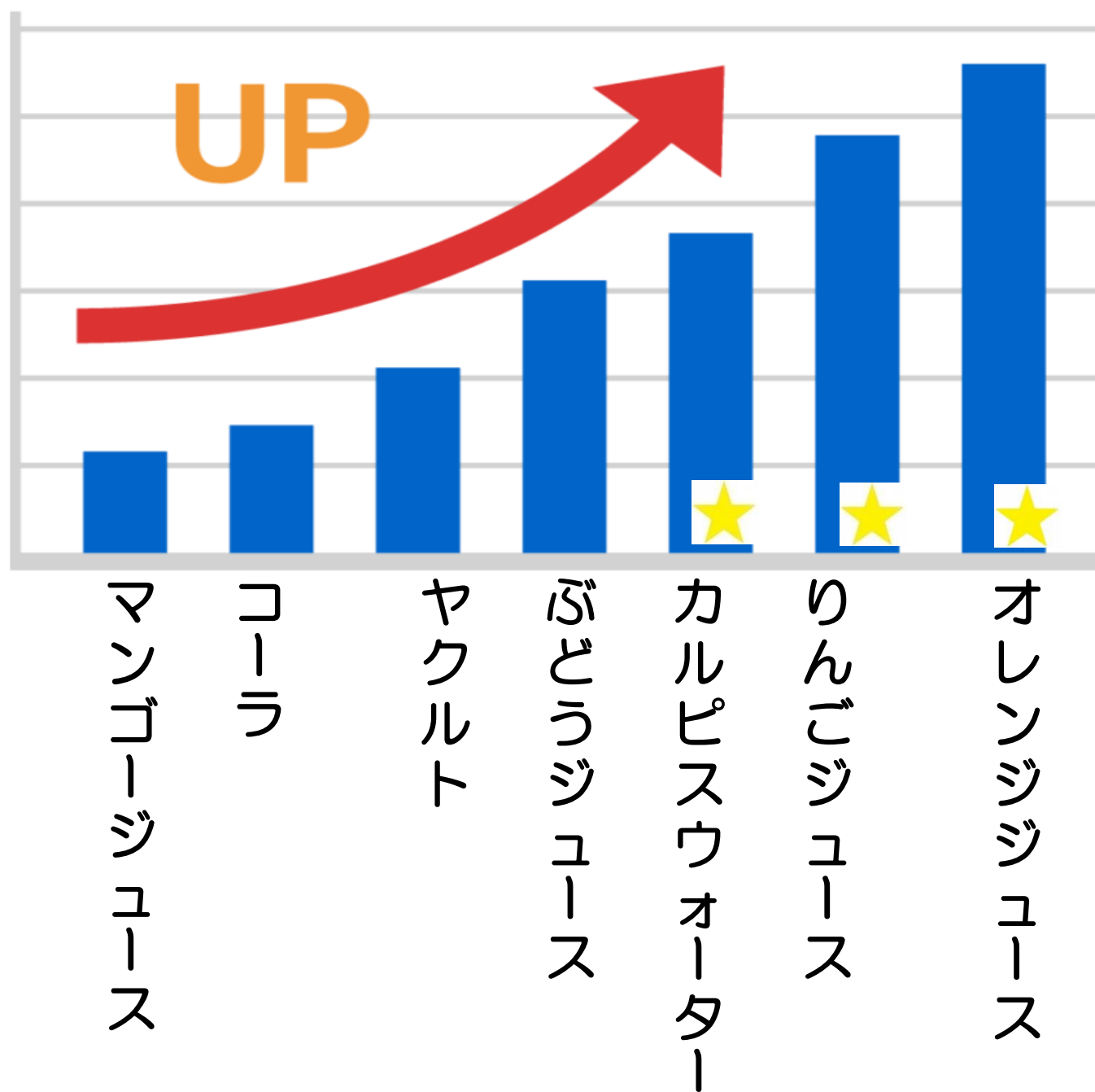
【砂糖の悪い点】

摂りすぎてしまうと虫歯になるよ! むし歯予防デーで習ったよね!!

これから夏本番! 熱くなるとジュースを飲む機会が増えると思います。  
コップ1杯・2杯と決めて、飲みすぎないようにしましょうね!



# ジュースのアンケート結果発表



アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。  
上位のジュースを今回の食育では使用しました。とても楽しい食育を行うことができました。

# じゅーすのひみつ

～さとうはどのくらいはいつて？～



おれんじじゅーす  
1ぼん 46ぐらむ



りんごじゅーす  
1ぼん 42ぐらむ



かるびす  
1ぼん 54ぐらむ

さとうはえわるぎーになって  
げんきがでるよ！

さとうはたくさんたべると  
むしぼになるよ！



★ もうすぐあついなつ ★  
じゅーすのみずぎにはきをつけましょ！

みんなが好きなじゅーすを3つ  
じゅんばんにおしえてください♪ 5月16日マ切

1. りんご
2. みかん
3. マクルト

※保護者の方へ  
アンケートを基に6月の食育ではジュースの糖分について  
考えていきたいと思ひます。  
ご協力を宜しくお願ひ申し上げます。 給食室

みんなが好きなじゅーすを3つ  
じゅんばんにおしえてください♪ 5月16日マ切

1. オレンジジュース
2. りんごジュース
3. コーラ

※保護者の方へ  
アンケートを基に6月の食育ではジュースの糖分について  
考えていきたいと思ひます。  
ご協力を宜しくお願ひ申し上げます。 給食室

みんなが好きなじゅーすを3つ  
じゅんばんにおしえてください♪ 5月16日マ切

1. カレピス
2. オレンジジュース
3. りんごジュース

※保護者の方へ  
アンケートを基に6月の食育ではジュースの糖分について  
考えていきたいと思ひます。  
ご協力を宜しくお願ひ申し上げます。 給食室