

はびきの食育だより

8月是大阪府の食育推進強化月間です!!

毎月19日は「野菜バリバリ!朝食モリモリ推進の日」です!

夏休みは家庭で食育をすすめるチャンス!

おすすめ!食育

①家族と一緒に食べる。



いただきます!

②食事のあいさつ

「いただきます」

「ごちそうさま」をきっちりと。



長い夏休み、
早起きをごん
ばってみよう!



③行事食などを調べて
カレンダーに書きこむ。



④食事の
手伝いを
する。



⑤早寝・早起き・朝ごはん
で生活リズムを整える。

⑥家庭菜園など体験
する機会を持つ。
(自由研究にも!)



野菜の日(8月31日)

1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「8(ヤ)3(サ)1(イ)」の語呂合わせから制定した記念日です。



ええっ!ジュースの中には糖分がこんなに?

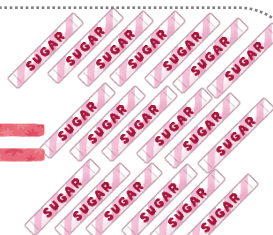
含まれる糖分を計算すると...

1日に食事も含めて糖分は20gまでが目安です。

スティックシュガー(1本3g)で〇本分!



炭酸飲料
(500ml)



スティックシュガー
19本分
(57g)



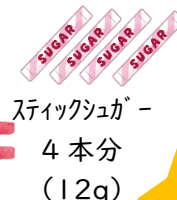
100%
オレンジジュース
(500ml)



スティックシュガー
約20本分
(59g)



こども用野菜ジュース
(フルーツ入り)
(100ml)



スティックシュガー
4本分
(12g)

ジュースの
飲みすぎに
注意しよう!