



食育通信8月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは…

『おやつを食べ方に気をつけよう』です。

ふだん何気なく食べているおやつ。おやつに含まれる砂糖の量をみてみましょう！

スティックシュガー1本  = 3gにおきかえてみると…

【コーラ500ml】 【スポーツドリンク500ml】 【チョコレート1枚】 【アイスクリーム1個】



冷たい状態で甘いと感じるものは、こんなに砂糖が入っているのですね。



19本 57g



10本 30g



9本 27g



8本 24g



「おやつ」の概念をくつがえす！？

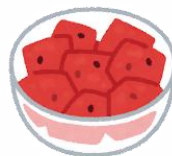
果物や乳製品を食べよう！

冷たいジュースやお菓子ばかり食べていては夏バテしてしまいます。果物や乳製品を取り入れましょう。

不足しがちな ビタミンやミネラルをとれますね。



ビタミンを含む果物類



タンパク質、ミネラルを含む乳製品



食育通信は、食育の日に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月9月号の特集は「毎日野菜をプラス1皿」です。お楽しみに。