

【様式 3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	岡山県
取組市町村名 取組団体・企業名	真庭市 真庭市立勝山こども園
取組の名称	水分補給とジュースの砂糖量について
実施時期	令和6年8月19日（月）
取組に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	① 「ジュースに入っている砂糖量を見てみよう」 ペットボトルのジュースについて、1本には30gから50gの砂糖が入っていること、一日に何本も飲むと飲みすぎになることなどを話した。また、入っている砂糖量を見て、スポーツドリンクにもたくさんの砂糖が入っていることが分かった。 ② 「飲みすぎるとどうなるのか」 食欲がなくなる・虫歯・太る・疲れやすくなる事をイラストを使用して説明した。また、飲みすぎないためにどうしたらいいのか一緒に考えた。水・お茶を飲む、おやつには牛乳を飲む、ご飯の前に飲まない、出かける時は水筒を持っていく、飲む時はコップに分けて飲む、などイラストを使って説明した。  