

食育だよ

きづくり保育園

つがる市はスイカとメロンが有名で、とてもおいしいスイカとメロンが収穫されます。夏が旬のスイカとメロンを食べて元気に夏を過ごしましょう。

メロン派？



栄養と効能

・カリウム

利尿効果・むくみ解消
血圧を下げる効果

・βカロテン

抗酸化作用で細胞の
老化を防ぐ

目や皮膚の健康維持

・ビタミンC

美肌効果

100 g 当たり	メロン	スイカ
カロリー	45kcal	41kcal
カリウム	350mg	120mg
βカロテン	3600ug	830ug
ビタミンC	25mg	10mg
水分量	88%	90%
糖度	15～16	11

一日どのくらい？

スイカもメロンも皮を除いた量で

大人は200 g まで

1～3歳 50～80 g 4～6歳 100～120 g

を目安に

※食べすぎると胃酸が薄まって消化不良を起こしたり腹痛を引き起こす可能性があるので注意！



スイカ派？

栄養と効能

・カリウム

むくみ改善・血圧の改善

・βカロテン

皮膚や細胞の健康を保つ

・ビタミンC

美肌効果

・シトルリン(アミノ酸の一種)

血流改善・動脈硬化の緩和
が期待できる

夏は砂糖の摂り過ぎ注意！！

夏はジュースを飲んだりアイスを食べる機会が多くなります。暑い日は食べがちですが、砂糖が多く含まれていることがあるので、食べすぎには注意しましょう。

【砂糖の量はどこを見ればわかる？】

ペットボトルやアイスなどの栄養成分表の『炭水化物』の数値から砂糖がどれだけ入っているかわかります。

大半の商品は**炭水化物＝糖質**になります。

実は盲点！こんな食べ物にも砂糖がたっぷり！



水のメーカーから発売されてる塩とレモンの水はペットボトル1本で約25gの砂糖



豆乳飲料(紅茶ココア味など)は200mlあたり13.5～21gの砂糖



飲むヨーグルトはコップ一杯200mlで24～26gの砂糖



やさしいジュース1パック200mlあたり約15gくらいの砂糖

保育園のキーマカレー

<材料> 4人分

- ・合挽肉 250g ・玉ねぎ 400g ・人参 160g
- ・しめじ 1/4株 ・トマト缶 200g ・水400cc
- ・バーモントカレー(甘口) 115g(半パック)

<作り方>

- ・人参、玉ねぎ、しめじはみじん切りにする
- ・ひき肉とみじん切りの野菜を炒めて15分くらい煮る
- ・カレールーを入れてとろみがついたら出来上がり



●栄養成分表示100ml当たり:エネルギー25kcal、タンパク質0g、脂質0g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.12g、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mg

アレルギー物質(27品目中) 該当なし

このペットボトルは500mlなので
 $6.2 \times 5 = 31$
31gの砂糖が含まれています。

明治 お客様相談センター
0120-370-369 <https://www.meiji.co.jp/>
栄養成分表示 1個(200ml)当たり(推定値)
エネルギー 374kcal、炭水化物 35.3g、たんぱく質 5.6g、脂質 23.4g、要冷凍 -18℃以下

このアイスには35.3gの砂糖が含まれています