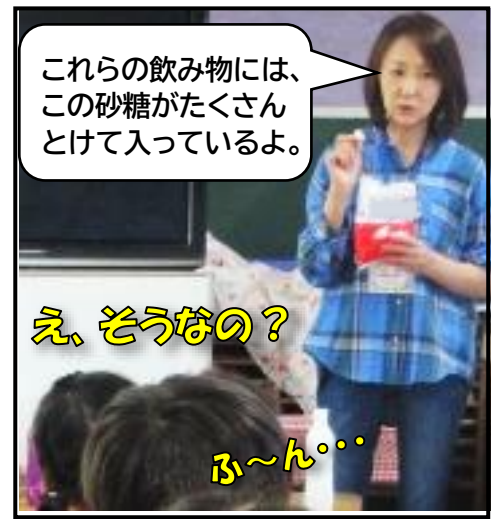


# 養護教諭 から子どもたちへ

～心身共に健康に育てほしいと願う保健指導～

「砂糖の入った飲み物に気を付けよう」 R5.7月

【第2話】



「本当に砂糖が入っているの?」  
では、砂糖がとけるか、  
実験してみよう!」



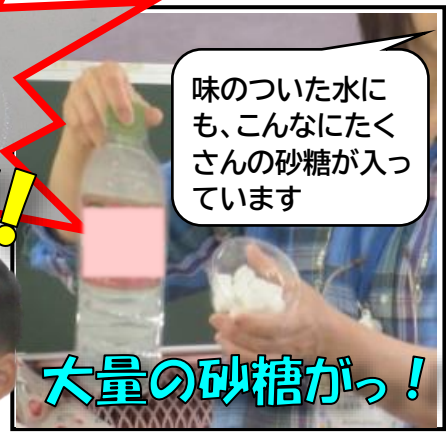


じゃあ、どれだけの砂糖が入っていると思う？

子どもが1日にとって良い砂糖の量は、これだけだよ



牛乳やお茶、水には、砂糖は入っていないから、たくさん飲んでもいいよ！



味のついた水にも、こんなにたくさんの砂糖が入っています

えっ!?  
おおすぎ!

大量の砂糖がっ!



1日に飲む量は、これくらいにしよう!



ジュース、のまないようにしよう!

でも、のみたいなあ...



もっと飲みたいときは、お茶や水、牛乳を飲む!

大正解!!