

食育だより



入園・進学おめでとうございます!

新年度が始まりました♪お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。早く園に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願って、 今年も食育だよりを発行していきます。 1 年間どうぞよろしくお願いします。

三色食品群ってなぁに?

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう!

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源 となる

主な栄養素:糖質 脂質

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素: ビタミン ミネラ



赤色群の食品

血液や筋肉など 体の組織をつくる

主な栄養素:たんぱく質



ポイント☆見た目の色ではなく力の色!

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です!これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

伤||・



赤色のトマト=緑色のグループ

「赤はぐんぐん成長するための力」 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」 「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな?などお話をしてみて下さい♪



朝こ"はんを食べよう!



脳や体にスイッチON!体温UP!

朝ごはんを食べないとぼーっとして元気がでな かったり、ケガにつながることがあるので、食 べてから登園しましょう!!



かんたん」おすすめ朝ごはん

混ぜご飯

→きんぴらやひじきの汁気をきってご飯と混ぜておに ぎりに。忙しい朝でも食べやすい!



おかず一体化パン

→ホットドックやサンドイッチ。パンにおかずをのせたり、はさんだりすることで栄養バランスUP!



野菜たっぷり具だくさん汁

→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。 身体がぽかよ野菜が食べやすい!



フルーツやヨーグルトをプラス

→不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れる!

■ 一日に必要な栄養量の目安



 $3\sim5$ 歳児は1日に1300kcal、 $1\sim2$ 歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準:男子)。給食では、昼食+おやつで $3\sim5$ 歳児は1日のうち45%を、 $1\sim2$ 歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。



おいしく食べよう スナップエンドウは今が旬!



さやえんどうのシャキシャキ感とグリンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらうと良いでしょう。1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。