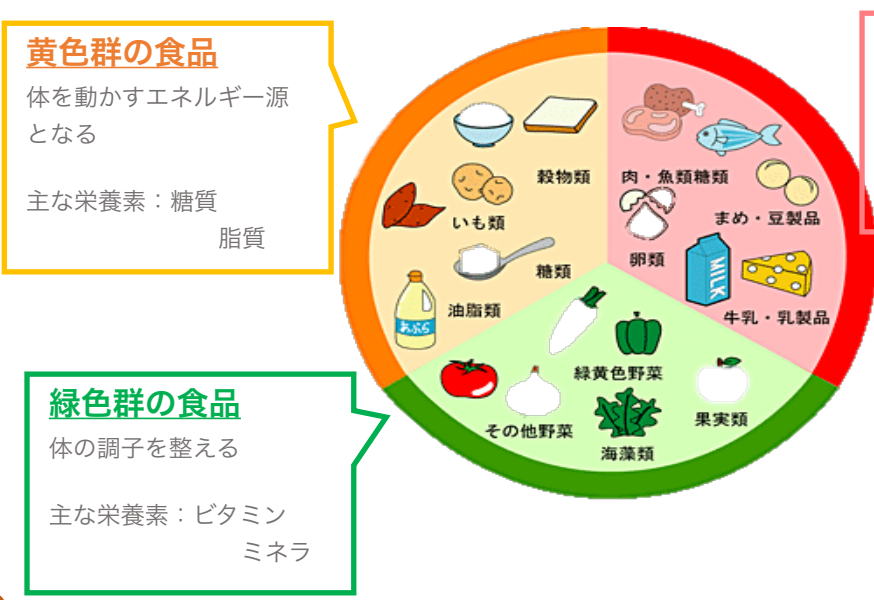


4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました♪
進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があるかと思います。早く園に慣れ、楽しい食事になるようお願いして、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祈りします。

三色食品群ってなあに？ ☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！



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。

例： 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、毎日の食事食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪
どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！
サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

朝ごはんを食べよう！ 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！

野菜たっぷり具たくさん汁
→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。身体がぽかぽか♪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

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2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3～5歳児は1日のうち45%を、1～2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。

