豊里こども園　食育だより
2022年4月号

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。
新しいお友達を迎え、新年度のスタートです。
給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。

衣類バンク
事業実施施設
私たちは、衣類を通して地域における公益的な取り組みを行っています
埼玉県社会福祉法人社会貢献活動推進協議会
社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会

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
・主な栄養素：糖質・脂質

赤色群の食品
・主な栄養素：たんぱく質

緑色群の食品
・主な栄養素：ビタミン・ミネラル

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

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じでしょうか。子どもたちには主食・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。

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」
「黄色は元気に友だち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。

みんなで「たのしいきゅうしょく」にしよう！

たべものが持っているパワーを知ろう
のこさずたべて、元気な体をつくろう
しっかり身支度　しっかり手洗い
いつも元気に「いただきます」「ごちそうさま」
きゅうしょくをつくっている人がいることを忘れずに
しったりと　食事の時間は落ち着いて
くつくしく、楽しく食べるための　マナーは完ぺき
しょっきやおぼんをきれいに返そう
よいしせい　食器を持ってたべよう
くちびるを　とじて　もぐもぐ　味わおう

1日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳児で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。

給食室での衛生管理

新型コロナウイルスが流行している中、給食職員一同もこまめな手洗い・消毒を徹底しています。
給食室内の取っ手や台、調理器具の洗浄・消毒はもちろん①菌をつけない②菌を増やさない③菌をやっつけるなどの対策をもとに調理業務に携わっています。安心安全でおいしい給食を目指して、みんなが喜んでくれる姿をたくさん見届けていきたいと思います。

☆食育クイズ☆

＜問題＞
春が旬のたけのこ、どの部分を食べている？？

① 根　　②茎　　③葉

＜答え＞
正解は②。竹の地下茎から伸びる若い芽がたけのこで、春になると生えてきます。穂先が日に当たるとえぐみが強くなるので、まだ土に埋まっているものを探して収穫します。

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ー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。