

豊里こども園 食育だより 2023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

三色食品群ってなあに？

☆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

- 「赤はく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。



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出なかったり、ケガにつながることもあるので、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
→ホットドッグやサンドイッチ。パンにおかずを乗せたり、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。
身体がぼかぼか♪野菜が食べやすい！
- ・フルーツ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！

みんなで「たのしいきゅうしょく」にしよう！

- た** ベ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** ゆうしょくをつくっている人がいることを忘れずに
- ゆ** ったりと 食事の時間は落ち着いて
- う** つくしく、楽しく食べるための マナーは完ぺき
- し** よ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

さらにもう一步～時計や周りを見ながら食べよう～

給食は、決められた時間の中でみんなと一緒に食べます。会話をしながら食べることはとても楽しいですが、きちんと食べることができるよう、ごちそうさまの時間を気にしたり、一緒に食べている人と同じくらいのタイミングで食べることができるよう自分の食べるペースを調節してみる。そんな気配りができるようになると、とても素敵ですね。