

食育だより

食育活動
行っています

2021 年度 1 月号 (No.4)
認定こども園 光幼保園

野菜に触れ、野菜の性質を知る中で、「食に興味を持ってほしい」という願いから、翌日給食で使用する野菜の皮むきをお手伝いしてもらっています。青組・赤組・黄組で声掛けをし、お手伝いをしてくれる園児が自主的に参加しています。



楽しかった。
また、参加し
たいなあ。



玉ねぎは、どうしたら上手にむけるかなあ？



春菊は、
ちぎって
料理に
使える
んだ！



給食の準備時間を利用して「たべるのだいすき！」(げんきをつくる食育えほん)の読み聞かせを始めました。元気の素は食べ物です。美味しく食べて元気モリモリ。風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。



1月25日に黄組で行いました。みんな、集中して話を聞くことができました。青組・赤組でも行います。

毎日の食事に4つの色が揃っているか、考える習慣をつけましょう。バランスよく食事をとり、食材本来の味や旨味を知り、食べることが楽しいと思える子どもたちが増えることを願っています。

みどりの仲間は、野菜・果物・きのこ類等

きいろの仲間は、米・パン・麺類等



あかの仲間は、肉・魚・大豆製品等

しろの仲間は、砂糖・塩・酢等の調味料