

食育だより

2022 年度 9 月号
認定こども園 光幼保園

先日、島根県立大学の学生さんが、「食材の働きを知り、子どもたちに健康に育ててほしい」という思いを園児に伝えたいと来園され、青組さんに話をしてもらいました。



みんなが食べるカレーライスには、どんな食材が入っているかなあ？

「お米」「お肉」「じゃがいも」「人参」「玉ねぎ」など・・・
では、食材の栄養はどんな風に役に立つのかなあ？

「お肉」⇒ 体をつくるもとになる

赤色のグループ

「お米」「じゃがいも」⇒ エネルギーのもとになる

黄色のグループ

「人参」「玉ねぎ」⇒ 体のちょうしをととのえる

緑色のグループ



青組のみんなは、
しっかりと話を聞き、
3色食品群について学びました(^^♪



次に、3色食品群を
使った、
「お弁当」作りに
挑戦です！



食材は、
「塩おにぎり」「鮭おにぎり」
「パン」「ウインナー」
「ミートボール」「野菜の煮物」
「鮭」「卵焼き」「ミニトマト」
「ブロッコリー」「いちご」
この中から選びます。



「おにぎり」にするか、「パン」にするか・・・。おかずは、何を入れようかなあ？みんな、3色の食材に悩みながら、自分の食べたいお弁当を作っていきます。3色わけに、時間がかかっている園児もいましたが、みんな素敵なお弁当ができあがり、3色食品群について、勉強することができました。島根県立大学の学生さんにお礼を言い、会は終了しました。今後も青組では、給食の食材を3色わけする時間を作り、今日学んだことを身につけるように取り組みを行っていきます。

さて、みなさんのお家の献立の食材は、どんな「3色食品群」になっていますか？

きのうの夕食、何を食べましたか？

子どもと一緒に栄養バランスのチェックをしてみましょう！

主食は何だったかなあ？

- ①赤の食べ物 ()
- ②黄の食べ物 ()
- ③緑の食べ物 ()

主菜に何があったかなあ？

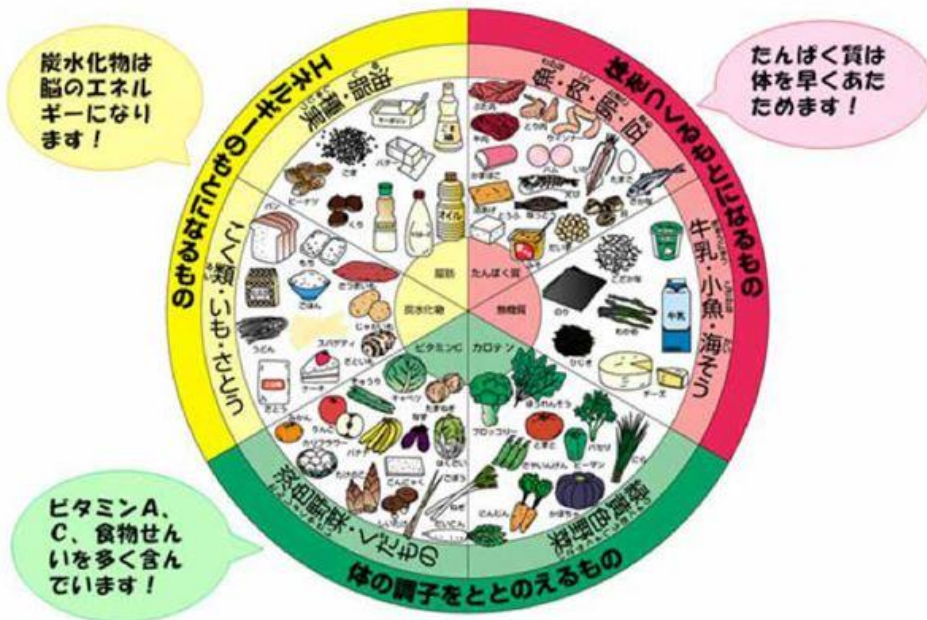
- ①赤の食べ物 ()
- ②黄の食べ物 ()
- ③緑の食べ物 ()

副菜に何があったかなあ？

- ①赤の食べ物 ()
- ②黄の食べ物 ()
- ③緑の食べ物 ()

汁物の具は何だったかなあ？

- ①赤の食べ物 ()
- ②黄の食べ物 ()
- ③緑の食べ物 ()



必要な栄養をバランスよくとりましょう！！

食べ物は働きにより、赤・黄・緑の3色に分けられます。赤の食べ物は、魚やお肉、卵やチーズなどで、血や肉、骨を作ります。黄色の食べ物は、ごはんやパン、麺などで、熱や力のもとになります。緑の食べ物は、野菜や果物などで、体のちょうしをととのえます。ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。バランスのよい食生活を心がけましょう。

水筒やマグ、ストローは毎日洗きましょう♪

夏場に大活躍した、水筒やマグ。夏は特に水分と高い温度で、雑菌やウイルス、カビが繁殖しやすくなり、食中毒など健康に害がおよぶ可能性もあります。

①お湯と洗剤で洗う

洗った後、水垢が残っていないかチェックしましょう。

②お酢で洗う

殺菌作用のあるお酢。米酢・穀物酢・ホワイトビネガー等と水を半々にボトルにいれ、よく振り、一晩そのままにして、翌朝すすぎます。

※パッキンやストローなど、取り外しのできるものは外して洗きましょう

まだまだ暑い日が続きます。弁当の日にも使用するものです。毎日、清潔にしておきましょう。

弁当に入れる果物等について

「弁当の日」を子どもたちはとても楽しみにしています。各クラスをまわり、保護者のみなさんが作られた素敵なお弁当を見せてもらいながら、子どもたちの楽しいお話を聞いています。

今回は、弁当に入れていただく果物等についてのお話です。

園では、誤飲防止のために、ミニトマトやぶとうなどの喉に詰まる可能性のあるものについて、2歳児未満には、1/4のサイズにカットしたものを提供しております。弁当に使用しやすい食材ではありますが、事故防止のために、使用を控えていただく、または、使用時にはカットして入れていただきますようお願いいたします。