



食育だより



2024年度 2月号
認定こども園 光幼保園

赤・黄・緑 3食そろえてばっちり!

- ★ 食べものは、含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。
- ★ 3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

赤

体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

【主な栄養素】

たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品、海藻



黄

エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん、パン、麺類、いも類、油



緑

体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。

【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】

野菜、果物



★3色そろえるコツ!

「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。主食は「黄の食品」、主菜は「赤の食品」、副菜は「緑の食品」を多く含んでいます。毎日の献立を考えると、3つのお皿がそろうように意識しましょう。



この時期は、寒かったり雪が降ったりと、外で遊ぶことができない日も多いですね…

そんな日には、親子でクッキングをして過ごしてみませんか？

バターラスクは、午後のおやつで子どもたちに人気のメニューです。

手軽に作ることができるので、ぜひ、子どもたちとクッキングを楽しんでみてください♪



子どもたちに人気のおやつ



【作り方】

- ① 食パンは、食べやすい大きさに切る
- ② 室温に戻したバターと砂糖をよく混ぜ合わせ、ペーストを作る
- ③ パンに、②のペーストを塗り、トースターで焼く
- ④ 焼きあがったら、網などにのせて冷まし完成

バターラスク (2人分)

【材料】

- ・食パン (8枚切り) …… 1枚
- ・バター …… 30g
- ・砂糖 …… 30g

