



食育だより



～バランスの良い食事で風邪予防～

秋の深まりとともに、朝晩と日中の気温差が大きくなってきていますが、子どもたちの体の調子はいかがですか？11月の献立は秋の豊富な食材を使った体の芯から温まれるメニューがたくさん入っています。いっぱい遊んで、温かいものを食べ、しっかり休んで風邪のひかない丈夫な体にしていきましょう。

☆風邪予防にバランスの良い食事を☆

毎日を元気に過ごすためにも、風邪を予防する事が大切です。
手洗い・うがいはもちろんですが、バランスの良い食事を心がけましょう。
体の中に風邪の菌が入ってきても、やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です。

★必要な栄養をバランスよく摂りましょう★
食べ物は働きにより、赤・黄・緑の三色に分けられます。

赤（肉・魚・豆類・卵・乳製品）

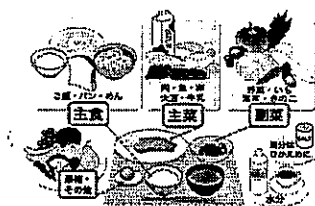
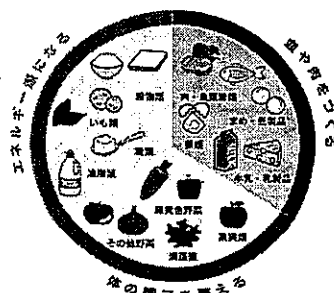
→血や肉、骨や歯を作る

黄（穀類・砂糖・油脂類・芋類）

→エネルギー源であり、力や熱の元になる

緑（野菜・果物・海藻類・きのこ）

→体の調子を整え、病気に対する抵抗力がつく



★いろいろな料理を交互に食べましょう（三角食べ）★

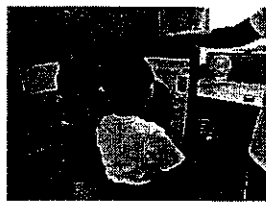
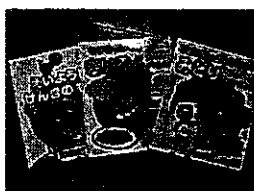
料理を交互に食べると栄養のバランスを崩しません。

毎日の献立は主食（主に黄）・主菜（主に赤）・副菜（主に緑）を取り入れています。

この食べ方をしていると、多少残しても栄養のバランスを崩さずに食べることができます。

三色食品群当番活動

日々の生活の中で、少しずつ食べ物の栄養や働きを知ってほしいと思い、保育教諭と栄養士、子ども達と一緒に考えながら、毎日の給食の食材を食品群ごとに色分けする活動をしています。子ども達もクイズ感覚が楽しいようでとても興味を示しています。



今日の給食に入っている食材は、どのグループかな？

これで合ってるかな？栄養士さんに聞いてみよう！

ぐり組では、食育の一環として三色栄養について学びました。

ご家庭でも、ぜひやってみてくださいね♪