



食育だより



入園・進学おめでとうございます

期待膨らむ新年度がスタートしました！！新しい先生やお友達に会える子ども達は、緊張して不安になったり、ドキドキしたりといろいろな感情を経験していきますね。早く新しい生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

保育園の給食ってどんなもの？

エネルギー源となる



血や肉をつくる

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・副菜・主菜といった概念は少し難しいです。そこで登場するのが**三色食品群**です！食品に含まれる栄養素や、働きごとに分類したもので、ポイントは見た目の色ではなく力の色で分類することです！例えばトマトは緑色のグループですが、見た目は赤色ですね。

「赤はぐんぐん成長するための力」「黄色は元気に友達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」など簡単に伝えるとよいでしょう。お家でもぜひ、毎日の食事食べ物は何色の力があるのかな？などお話をしてみてくださいね♪



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとして元気がでなかったり、ケガにつながるがあるので、必ず食べてから登園しましょう。

かんたん朝ごはん！！

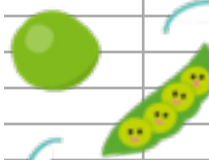
- **混ぜご飯**
→きんぴらやひじきの汁気をきってご飯と混ぜておにぎりに。忙しい朝でも食べやすい！
- **おかず一体化パン**
→ホットドックやサンドイッチ。パンにおかずをのせたり、はさんだりすることで栄養バランスUP！
- **野菜たっぷり具だくさん汁**
→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。身体がぽかぽか♪野菜が食べやすい！
- **フルーツやヨーグルトをプラス**
→不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れる！



一日に必要な栄養量の目安



3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています（日本人の食事摂取基準より）。給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭で朝食や夕食をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬！

えんどう豆の中でも未熟な豆だけ食べるものをグリーンピース（実えんどう）といい、さやは食べずに中の豆だけ食べます。缶詰や冷凍のものは1年中手に入りますが、生鮮グリーンピースは春～初夏のまさに今が旬！子ども達は嫌がりがちですが、含まれる栄養素はたんぱく質・ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。免疫力を高め、かぜ予防、便秘解消に役立ちます。