



4月 食育だより

入園・進学おめでとうございます！

春の暖かな日ざしの中、新しい環境での生活が始まりました！新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキ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、毎日元気に過ごしてほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

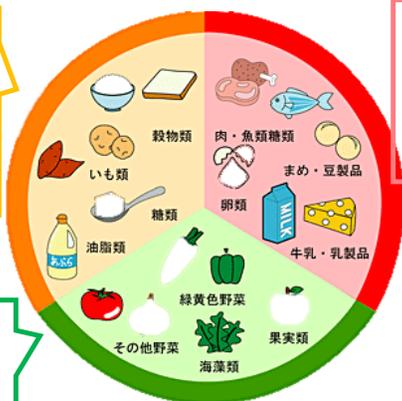
三色食品群ってなあに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素：糖質
脂質



赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく質

緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン
ミネラル

赤色 黄色 緑色



ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

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・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。



赤色のトマト = 緑色のグループ

「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」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物が何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



朝ごはんを食べよう！



脳や体にスイッチON！体温UP！

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、食べてから登園しましょう！！



かんたん♪おすすめ朝ごはん

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！



野菜たっぷり具たくさん汁

→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。身体がぼかぼか♪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

保育園の給食は日本人の食事摂取基準をもとに目標となる栄養量を設定し献立が作られています。2020年度版の改訂ポイントは塩分と食物繊維です。ご家庭でも薄味を意識し、食物繊維の多い野菜など積極的に食べるよう心掛けましょう。

おいしく食べよう 旬のグリーンピース！

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、生鮮な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。