



食育だより

4月



* 入園・進級おめでとうございます *

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。
 新しい先生やお友達に会える子ども達は、少し緊張したり、
 不安でドキドキの毎日だと思います。
 園生活の中で、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に
 興味が持てるよう、安心・安全な給食を提供できるように努めてまいります。
 この食育だよりでは、ご家庭で少しでもお役に立つ情報を提供できればと
 思っております。



楽しく食べる子どもに

子どもは、日々の食生活の中で、

- ・いろいろな食べ物を味わう
- ・食事の準備をする
- ・人と一緒に食べる
- ・自然や食文化に触れる など、

様々なことを学び、感じながら「楽しく食べる」ことを身につけ成長していきます。

生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となど『食べる力』を養っていきます。

《食育で目指す5つの子ども像》

おながやすく
リズムの
もてる子ども

食べたいもの
好きなものが
増える子ども

食べ物を
話題にする
子ども

一緒に
食べたい人がいる
子ども

食事づくりや
準備にかかわる
子ども

厚生労働省「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針」より

三色食品群とは

3つのグループ赤・黄・緑

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っています。

子供達には、**主食・主菜・副菜**といった説明は少し理解するのは、難しいですね。
 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**に分類することです。

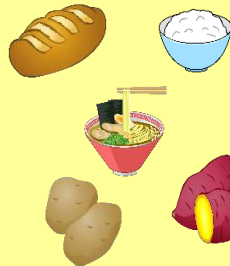
赤

からだを作るもと
(筋肉・細胞・髪の毛など)



黄

エネルギーをつくるもと



緑

からだの調子をととのえる

