



4月

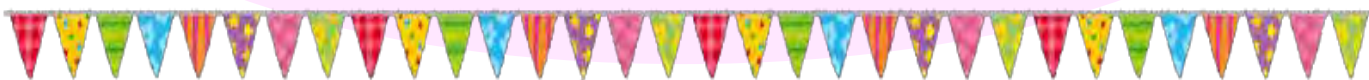
食育だより



*** 入園・進級おめでとうございます ***

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ですね。
様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや
食事に興味を持てるような給食を提供できるように
努めてまいります。

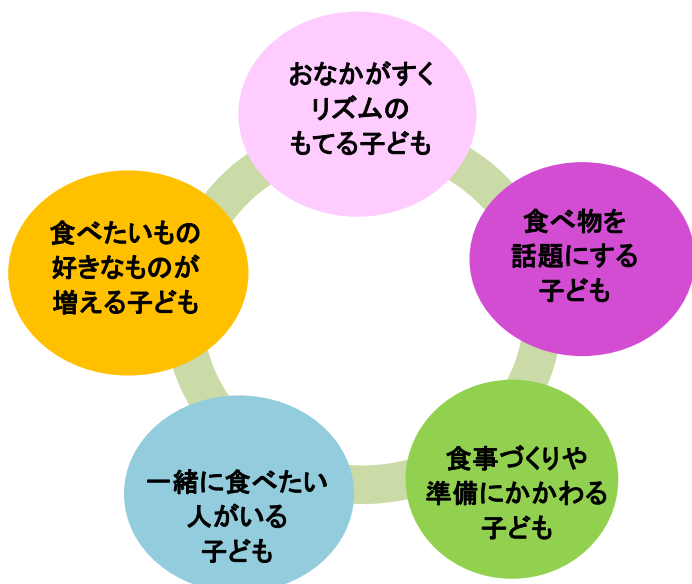
この食育だよりでは、ご家庭で少しでも役に立てればと思っております。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、
『食』に関する知識と
『食』を選択する力を身につけ、
健全な食生活を実践できる力を育む
ことです。
食を育む力にとって、基礎ができる
乳幼期は重要な時期になります。

《食育で目指す5つ子ども像》



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

毎月19日は食育の日

三色食品群ってなに？

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、
難しいですよね。

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