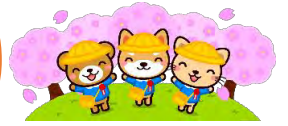




食育だより



入園・進級おめでとうございます

新しい生活がスタートし、子どもたちはわくわく、ドキドキの毎日だと思います。子ども達に毎日楽しく安心しておいしい給食を提供できるように努めてまいりますので今年度もよろしくお願いいたします。
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」に成長するために～

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、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎となる「食べる力」を養っていきます。

おなかがすく
リズムの
もてる子ども



食育で目指す 子どもの姿

食事づくりや
準備にかかわる
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

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



三色食品群ってなあに？☆3つの色の食べ物をそろえよう！☆

赤色の食品群

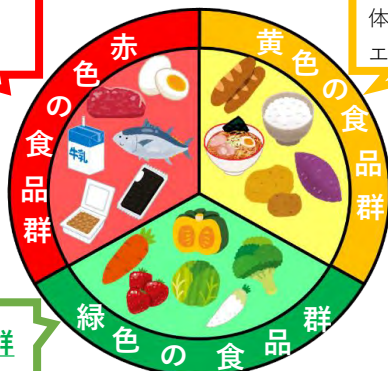
血液や筋肉など
体をつくる

黄色の食品群

体を動かす
エネルギー源となる

緑色の食品群

体の調子を整える



給食には3つのグループの食品が入っています。子ども達には**主食・主菜・副菜**といった言葉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。

食品に含まれる栄養素や、働きごとに分類したものです。

毎食、この三つの色の食品をそろえることで栄養バランスが整いやすくなります。

