

食育だより

2023
5月

ひなた保育園

新年度が始まって早くも1ヶ月、吹く風も爽やかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくる頃かと思えます。バランスの良い食事を心がけ、体調管理に気を付けていきましょう。



年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

朝ごはんを食べましょう

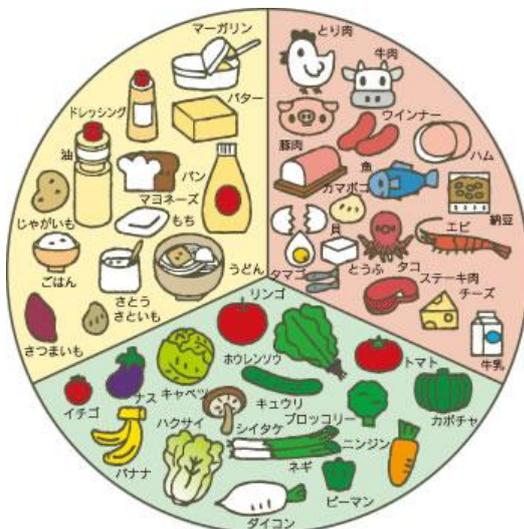
朝食は、体にプラスな事ばかりです！

- 元気に過ごせる（体のエネルギーになる。）
- 集中力が高まる。（脳のエネルギーになる）
- 胃腸が活発になり、便秘解消になる。
- 体内リズム時計を整えられる。
- 太りにくくなる。（基礎代謝が上がる）



三色の食品群

見た目の色ではなく食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をバランスよく食べる事で健康で元気で過ごすことができます。玄関の入口にも表がはってあります。献立表にも掲載しています。給食でもバランスよく入っていますよ！お子さんと一緒に見てみてくださいね。



赤の食品

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品
血や肉や骨となる
たんぱく質を多く含む
体を大きくしたり、力持ちになる

黄の食品

ごはん・パン・麺類・芋類・油
熱や力となる
糖質・脂質を多く含む
遊んだり、走ったり、頭で考えたりするエネルギーになる

緑の食品

野菜・果物・きのこ・海藻類
ビタミン・ミネラルを多く含む
病気になりにくく、風邪をひかない、いいうんちが出る

