食育だより

2025 5月

新年度が始まって、早くも１カ月、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います。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。

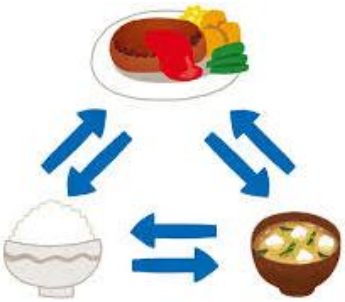
ひなた保育園

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

三角食べにトライ！

おいしい食べ方、「三角食べ」をご存じですか？ごはん、おかず、汁物を少しづつ順番に食べていくと、はしの動きがちょうど三角形になるので、このように呼ばれています。

三角食べは口の中でごはんやおかずを一緒に食べる「口中調味（こうちゅうちょうみ）」を楽しめます。栄養バランスが偏りにくく、淡泊な味のご飯が濃いおかずの味ををを和らげてくれるメリットもあります。



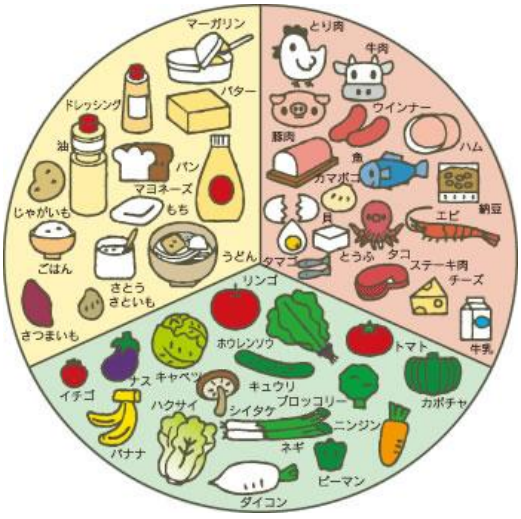
三食の食品群について

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を三色の食品群といいます。この三食をバランスよく食べる事で健康で元気に過ごす事ができます。献立表も分けて記載しています。ご家庭でもお子さんと一緒にごはんを食べながら、どの色に分類されるのか話してみて下さい。

赤…肉・魚介類・卵・豆類・乳製品
背を伸ばしたり、歯を丈夫にしたりします。動物性のものと植物性のものがあります。

黄…ごはん・芋類・砂糖・油脂類
体を動かすエネルギーになったり、体を温めてくれます。

緑…野菜類・きのこ類・果物類
風邪をひきにくくします。いいうんちを出すお手伝いをします。体の調子を整えてくれます。



こどもの日

５月５日は、「こどもの日」です。こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日と定められています。かしわ餅やちまき、草餅など食べる風習があります。