



空気が乾燥する時期です。今が旬の冬野菜には、喉や皮膚、目などの粘膜を丈夫にするビタミンAや風邪などに対する抵抗力を高めてくれるビタミンCが多く含まれます。冬野菜をおいしく食べて元気に過ごしましょう。



食育講座・3つの食品群



15日、てんし組で食育講座を行いました。

食べ物は、その栄養素の働きの特徴により3つに分けられます。子ども達にわかりやすくするために、保育園では赤・黄・緑に色分けし、それぞれにキャラクターを設定しています。そして、食べるとこんな働きをしてくれます。

- ・赤 もりもり君 体を作るもとなる⇒ 筋肉もりもり大きな体になるよ
- ・黄 げんき君 エネルギーのもとなる⇒ 元気いっぱいになるよ
- ・緑 ニコニコちゃん 体の調子を整える⇒ 病気から守ってくれて、バナナうんちがでるよ

そして、その日の給食の食材がどのキャラクターに当てはまるかクイズ形式でみんなで考えました。「りんごは？」の問いに「ニコニコちゃん！」と見事に正解する子もいれば、色で、赤のもりもり君だと思っ子もいましたが、みんな真剣に考えてくれました。給食の献立は、どの色別グループも欠けないように考えていることを伝えました。3つをバランスよく食べることの大切さを知る事と、苦手な食材を減らすことにつなげていきたいと考えています。

献立表の材料欄も、3つの食品群に分けてあります。参考にしてくださいね。