

食育だより No. 3

令和7年 7月 1日
 認定こども園
 東雲幼稚園
 TEL 54-8220
 給食担当 佐藤 裕美

令和7年度 給食年間目標 『あか・き・みどりの食べ物を知る』

『毎日食べている食材が、体のどんな栄養になっているか三色食品群の働きを知る』ことをねらいとして、5月の食育集会で学んだ日から、給食に使われた食材を『あか・き・みどり』の三色食品群にわけています。最初は食材そのものの色だと思っていた子どもたちも、徐々に理解し、元気に発表しています。体をつくるあかの食材、体を動かすエネルギーになるきいろの食材、体の調子を整えるみどりの食材を、栄養列車が体の中で運んでくれ、自分の体が大きく元気に調子よくなっていることを感じていますよ。



やまいも・おくら・モロヘイヤ・もずく・わかめなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのもいいですね。

しなのめ野菜畑 (水やり・収穫)

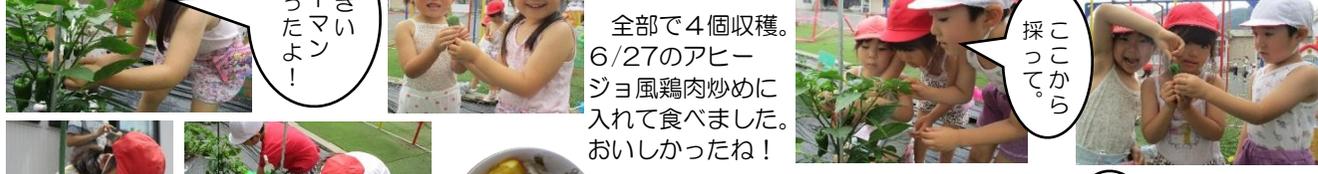
6月中旬に梅雨入りしたものの、今年はあまり雨が降らず、しなのめ野菜畑の野菜たちはお水が欲しそう! 子どもたちは、5月に植えた野菜へ、一生懸命水やりしています。



楓組(1歳児)の「おくら」は絶賛生長中。 楓組(2歳児)は仲良く手をつないで水やりデート♡



桜組の「ミニかぼちゃ」には花がつけました。雄花かな? 雌花かな? 竹組の「ピーマン」は順調に生長し、初収穫。



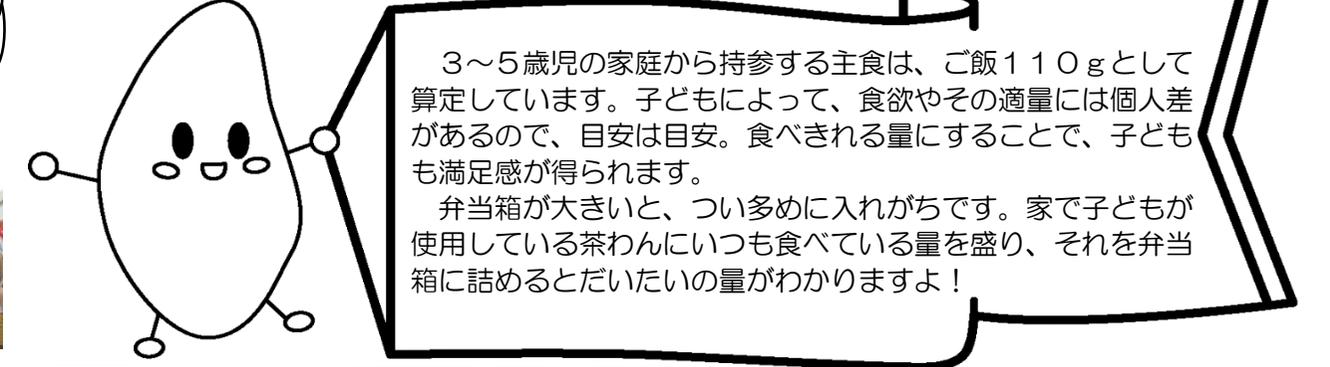
今年の収穫No.1は、松組の「ミニトマト」でした。6個収穫できたので、今回は松組だけで味わおうと「あま〜い!」「ちょっぴりすっぱい!」これからもっと甘いミニトマトができるといいね。

食育絵本の読み聞かせ

毎月19日は『食育の日』ということで、今年度も19日の週は食育絵本の読み聞かせをしています。給食前に食べ物の絵本を読めば、食に向かう気持ちへの切り替えになります。また、6月16・23・30日の朝会后、各分野別・言葉担当の先生が『三色食品群』の絵本の読み聞かせをしました。しっかりと聞き、毎日、給食後に三色食品群にわけているので、30日には理解度アップ! 最後に『あか・き・みどり』のお話を振り返り、更に理解を深めました。



《ご飯の適量アドバイス》



茶わんに軽く1杯位が110g 茶わんのご飯を弁当箱に詰めると量がわかりやすいです。 弁当箱の大きさは違いますが、ご飯の量は同じ110gです。