



食育だより



令和2年 4月 日清医療食品株式会社

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境に期待と不安でワクワク、ドキドキしていることと思います。園生活に慣れ、みんなで食べることが楽しみになるような、美味しい給食にしていきたいと思います。

～3色の食品群について～

● 赤色 ・ ・ ・ おもに体をつくるもと

骨になるカルシウムや、血や肉になる良質のたんぱく質が多く、毎日の食事で主菜となる食品。脂質やカルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミン2も多く含みます。

肉・魚・卵・豆・牛乳・乳製品など

● 黄色 ・ ・ ・ おもにエネルギーのもと

体を動かす力になる炭水化物や、脂質を多く含む食品。いも類は、炭水化物のほかにビタミンB1、ビタミンC等も多く含みます

米・パン・めん類・いも類・油・砂糖など

● 緑色 ・ ・ ・ おもに体の調子を整えるもと

緑黄色野菜はカロテン（ビタミンA）を多く含む野菜。ビタミンCやカルシウム、鉄、ビタミンB2も多く含みます。

その他の野菜や果物は、おもにビタミンCを多く含み、ビタミンB1、ビタミンB2も多く含みます。

野菜・果物・きのこ類など



離乳食は

「もぐもぐ」

噛む力が育つのは、離乳期からといわれています。離乳食は、ドロドロの物、すりつぶした物、舌でつぶせる硬さの物と、子どもの様子をみながら少しずつ進めていきましょう。赤ちゃんはごはんをくれる人の口元の動きをまねします。離乳食をあげるときは、口をもぐもぐ動かして見せるようにすると良いようです。



生活リズムを整えましょう



園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。



朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間やトイレに入る時間も少なくなります。



朝の時間に余裕を持って過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。

