



# 食育だより

きらら保育園 令和3年 5月

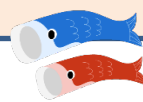
(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 元気に過ごそう

新年度を迎えて1か月がたち、こどもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたころだと思います。

緊張がほぐれ、おともだちとたくさん遊べるようになってお腹もすいてきます。

おいしい給食を楽しく食べてこどもたちの笑顔がさらに増えますように！



## 生活リズムを意識しよう

5月はゴールデンウィークがありますね。

連休明けはどうしても生活リズムが崩れてしまいがちです。

元気に園生活を送ることができるように、休みの間も早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととるようにしましょう。



## 食べ物の3つのグループの働きとは？

食べ物は、大きく3つのグループに分けられることを知っていますか？

それぞれのグループには大切な働きがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入っていることが望ましいです。

### 黄色のグループの食べもの 熱や力のもとになる

(ごはん・パン・麺類・芋類・  
油脂・砂糖)

主に炭水化物や脂肪を含む食品です。体温を保ったり、体を動かすためのエネルギーになります。元気よく運動したり、勉強したりするために大切です。

### 赤のグループの食べもの 血や肉や骨をつくる

(肉・魚介類・卵・大豆製品・  
牛乳・乳製品・小魚・海藻)

主にたんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。たんぱく質は体をつくるための血や肉になり、カルシウムは骨や歯をつくりま

### 緑のグループの食べもの 体の調子を整える

(野菜類・果物類・きのこ類)

主にビタミンや食物繊維を多く含む食品です。肌をきれいに保ったり、病気から体を守るなど、体の調子をよくするために大切です。



カルシウムを積極的にとりましょう！  
牛乳はカルシウムの大切な供給源です。  
連休は忘れがちになりますね。。。  
給食がない日も、家庭でコップ1杯の牛乳を飲む習慣をつけましょう。その他にも、ヨーグルト・チーズなどの乳製品、大豆製品、小松菜、海藻、小魚などにも多く含まれていますので、普段の食事にぜひ取り入れてください！

