

食育だより 5月号

R7.5.1 友田保育園



～ 食事のバランスとれていますか～

主食・主菜・副菜・牛乳(乳製品)・果物をバランスよく摂ることで体の健康に繋がります。食べる量や種類も大切です。これを機に食事の内容を見直してみませんか？

入園・進級してから、1か月が経ちました。それぞれ環境が変わり、緊張していた子ども達も少しずつ慣れてきたのでしょうか。慣れてきたと同時に疲れも出るところです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので規則正しい生活を心がけましょう。



こどもの日

5月5日はこどもの日ですが、五節句のひとつの「端午の節句」でもあります。端午の節句は、もとは古代中国の厄除けの行事が伝わったものでした。邪気を払う為に使われていた菖蒲が武道を重んじることに通じることから、男の子の節句になったといわれています。鯉のぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べて、こどもの健やかな成長を願います。



4月の食育の様子

たけのこの観察と皮むきをしました。一人ずつ順番に匂いを嗅いだり皮を触って上手にむいてくれました。むいた感想を聞くと、「匂いが臭かった」「皮はふわふわで気持ちよかった」と言った声がありました。みんながむいてくれたたけのこを、たけのこご飯にして給食で食べました。

今月の食育

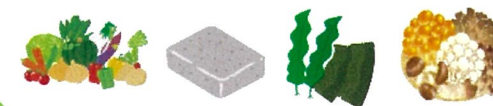
おにぎり作り



主食は1食1品まで！
主食は体を動かすエネルギー源になります。ご飯・パン・麺類はカロリー・糖質が多いので1品までにしましょう。



副菜は1食1～2品摂る！
副菜は野菜類・こんにゃく・海藻・キノコ類で摂ることができ、体の調子を整えるビタミン・食物繊維が豊富に含まれています。



主菜は1食1品か少ない時は2品まで！
主菜はたんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになり、肉類・魚介類・卵・大豆製品で摂ることが出来ます。



牛乳・乳製品は1日2品摂る！
カルシウムの供給源として重要であり、骨や歯の健康維持にも役立ちます。



果物は1日200gまで！
不足しがちなビタミン類が摂れる果物は1日200gまでにしましょう。

