

Let's EAT

三色食品群を意識しよう

三色食品群とは、食品に含まれる栄養を赤、黄、緑に分類したもので、子どもたちにもわかりやすく伝えることができます。赤は血や肉を作るたんぱく質を含む魚や肉、豆、乳、卵など。黄は体を動かすエネルギー源の炭水化物を含む米、パン、麺類、芋類など。緑は免疫力を高め体の調子を整えるビタミン、ミネラルを含む野菜やきのこ類などです。毎日の食卓にこの三色食品群をそろえると、バランスのよい食事になります。

ご入園・ご進級 おめでとうございます

こんにちは。栄養士の三重野 有香です。

園生活の楽しみのひとつ、給食が始まりました。「食べることは、生きること」。丈夫な体づくりのために、好き嫌いなくなんでも食べられるようにしていきたいです。進級したお友だちも、新しく入園したお友だちも、これから始まる生活が楽しいものとなり、心と体も健康な毎日が送れますよう今年度の給食室は三重野、杉田、地奥の3人で安心・安全な給食を作っていきます。よろしくお願いします。

いただきます

「きい」ちゃん
のなかま

「あか」ちゃん
のなかま

「みこい」ちゃん
のなかま

もりもり力がでる食べ物
おちにエネルギーになって、
体を動かすものになります。

元気な体になる食べ物
おちに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

ぐんぐん大きくなる食べ物
おちに血や肉になって、
体を作るものになります。

※「ノリ」や「ワカメ」などの
海藻類は、「みどり」ちゃん
のなかまに入ることが多
いようです。

生活リズムを整える

新学期を迎えても、園の生活リズムをなかなか取り戻せない子も多くなるようです。今まで家庭が中心だった新入園児にとっては、園生活に慣れるまでには時間がかかります。新しい環境に緊張感もあり、体も心もお疲れです。毎日入浴し、夜は9時くらいまでに寝て、体のリズムを整えることが大切です。ご家庭でも早寝・早起きの励行をお願いします。

また、疲れがたまっているこの時期は感染症がはやる場合があります。油断せずに、手洗いうがいをしっかりと行っていきましょう。

たけのこを食べよう

春野菜を代表するたけのこ。食物繊維を多く含み、腸内環境を整えて便秘予防にも効果的です。掘りたてのたけのこは、生で食べられる物もありますが、とってから時間がたつほどえぐみが強くなるので、店頭に並んでいる物は米ぬかや米のとぎ汁で煮てから煮汁のまま冷まし、水によくさらしてあく抜きをするとよいでしょう。軟らかい穂先はあえ物や天ぷらに、歯応えのある中心部や根元は炒め物や煮物によく合います。園の竹林にもたくさんのたけのこがあります。給食にも使用したいと思います!!