

第6保育所 年中組 保護者様

寒冷の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて今回も、春日部市こども未来部 保育課の皆様のご協力をいただき、第6保育所の年中組の園児達に「食に関する」お話をする機会をいただきました。

本日の食育教室では、こども未来部 保育課の管理栄養士と一緒に、「食べ物の仲間を知り、色々食べよう」というテーマで学習しました。

バランスのよい食事は健やかな成長と健康を作るために、とても大切です。これから成長期を迎えるこの大切な時期に、食べ物が体の中に入つてどのような働きをするか知り、自分が生涯健康でいるために、好き嫌いをしないで色々な物をバランスよく食べることの大切さを知ってもらいたいという思いから実施しました。

食育教室では、

- ・食べ物は体の中に入つてどのような働きをするかによって、「黄」「赤」「緑」の3つの色の仲間にグループ分けができるここと
- ・「黄」「赤」「緑」のそれぞれのグループにはどのような食べ物があるか
- ・食事の中で「黄」「赤」「緑」のグループの食べ物をそろえることで、バランスのよい食事になること
- ・元気に過ごすためには、好き嫌いせずに様々なものをバランスよく食べること

について、絵カードやエプロンシアターを使いながらお話ししました。

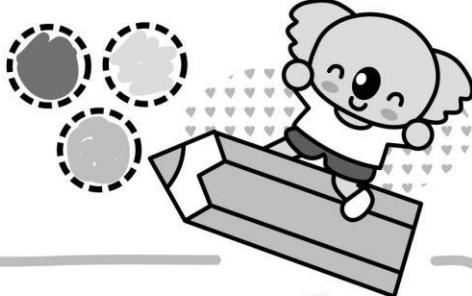


ご家庭でも一緒にごはんを食べながら、どの食べ物が何色のグループに入るかお話ししてみてください。また、心身ともに健康に過ごすために、自分から進んで何でも食べてみようという気持ちを持たせるよう、ご家庭でも応援してあげてください。

ご家庭でのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

た 食べものの なかまわけ

た
食べものは、からだへの働きによって、3つのグループ
はたら
あかいろ きいろ みどりいろ
わ
に分かれます。赤色、黄色、緑色と、なかまに分けて、
なか
のなかの中をぬってみましょう。



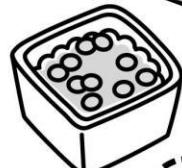
ほうれん草



たまご



たまねぎ



なっとう



牛乳



じゃがいも



にんじん



うどん



ごはん



さかな



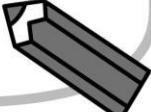
りんご



にく



パン



あかいろ

からだの血や肉、
骨になる食べもの

きいろ

からだの熱や
力を出す食べもの

みどりいろ

からだの調子を
よくする食べもの

こたえ

★あかいろ……たまご なっとう 牛乳 さかな にく
★きいろ……じゃがいも うどん ごはん パン
★みどりいろ…ほうれん草 たまねぎ にんじん りんご