

令和7年1月20日

庄和第2保育所 年中組 保護者 様

春日部市給食センター 食育担当

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、庄和第2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。

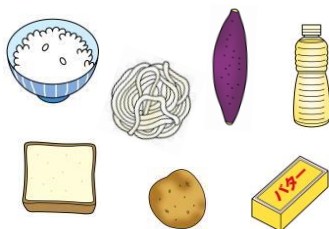
バランスのよい食事は健やかな成長と健康を作るために、とても大切です。これから成長期を迎えるこの大切な時期に、食べ物が体の中に入ってどのような働きをするか知り、自分が生涯健康でいるために、好き嫌いをしないで色々な物をバランスよく食べることの大切さを知ってもらいたいという思いから実施しました。

食育教室では、

- ・食べ物は体の中に入ってどのような働きをするかによって、「黄」「赤」「緑」の3つの色の仲間グループ分けができること
 - ・「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。

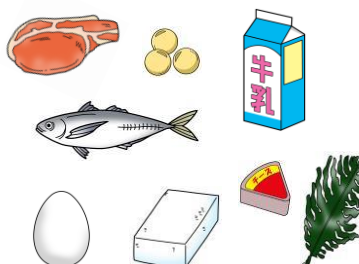
黄色の食べ物

(米、パン、麺類、芋類、油など)



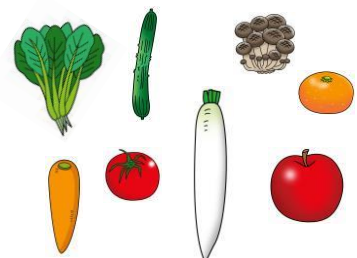
赤色の食べ物

(肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品、海藻など)



緑色の食べ物

(野菜、きのこ、くだものなど)

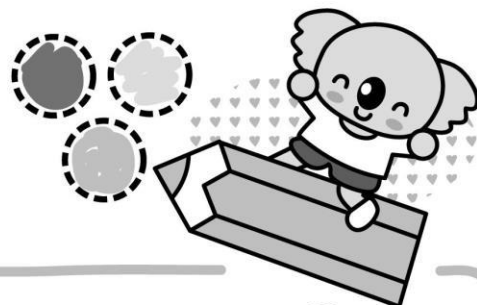


ご家庭でも一緒にごはんを食べながら、どの食べ物が何色のグループに入るかお話してみてください。また、心身ともに健康に過ごすために、自分から進んで何でも食べてみようという気持ちを持たせるよう、ご家庭でも応援してあげてください。

ご家庭でのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

た 食^べもの^の なかまわけ

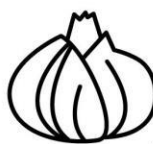
た 食^べものは、からだ^{はたら}への働き^{はたら}によって、3つのグループ^わに分^わかれます。あかい^{あかい}ろ、きいろ^{きいろ}、みどりいろ^{みどりいろ}と、なかま^{なか}に分けて、
○の中をぬってみましょう。



ほうれん草^{そう}



たまご



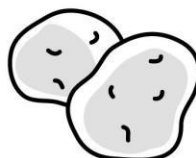
たまねぎ



なつとう



ぎゅうにゅう^{ぎゅうにゅう}
牛乳



じゃがいも



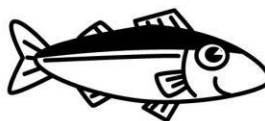
にんじん



うどん



ごはん



さかな



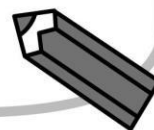
りんご



にく



パン



えいようれっしゃ

あかい^{あかい}ろ

からだの血^ちや肉^{にく}、
骨^{ほね}になる食^たべもの

きいろ

からだの熱^{ねつ}や
力^{ちから}を出す食^たべもの

みどりいろ

からだの調子^{ちょうし}を
よくする食^たべもの

こたえ

★あかい^{あかい}ろ……たまご なつとう 牛乳^{ぎゅうにゅう} 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^{ほうれん草} たまねぎ にんじん りんご