

11月 給食だより

2022年11月配布



秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類：人参・大根など)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう！！

◆ 食事の時に意識する三色 赤・黄・緑

9月号は赤の食品群、10月号は黄色の食品群について書きました。

今月最終号は緑の食品群について紹介しています。

part3「緑の食品群」

緑の食品群には「ビタミン・食物繊維」が主に含まれています。ビタミンには体の調子を整える、食物繊維には便秘改善などの働きがあります。緑の食品には、野菜類、果物、きのこ類などがあります。野菜には大きく分けて緑黄色(りよくおうしょく)野菜と淡色(たんしょく)野菜があります。

緑黄色野菜には栄養がとても多く含まれています。緑黄色野菜は色の濃い野菜(人参・トマト・ブロッコリー・ほうれん草など)が特徴です。

きゅうり・なすも色の濃い野菜ですが、中身の色が白っぽいので緑黄色野菜ではありません。

中身まで色がついている野菜が緑黄色野菜となっています。

緑黄色野菜



ほうれん草



人参



かぼちゃ

淡色野菜



玉ねぎ



キャベツ



大根

いか付き栗の観賞

たてわりのどのグループの子ども達も皆とても興味津々で「なにこれー？」と聞きにくる子がたくさんいました。いがを触ってみて「痛くない！」と強がっている子も…。子どもたちにはいい思い出になったと思います。

おにぎり作り



遠足に向けておにぎり作りを行いました。おにぎりの具材を決めて食材を買いに行き、おにぎりを握るという一通りの事を自分達でしました。色々な形の物や中の具が見えている物まで一人ひとり違うおにぎりに仕上がっていました。とても楽しそうにそしてよく食べていました。

【本来の姿をみせましょう!】

「魚は切り身や開きの姿で泳いでいる」「大根や人参には葉がない」などといった思い込みをしている子どもが増えてます。子供達には食材に触れたり、匂いを嗅いだり、食材本来の姿を知る機会を増やしていきたいですね。保育園では、野菜の栽培をしお世話をしながら育ていく様子を見たり、栽培した食材を給食に使用しています。食育活動を通じて色々な食材に触れる機会をつくっています。

また一緒にスーパーマーケットを歩き、魚本来の姿や匂いの野菜を見て回るのも十分な食育になります。

