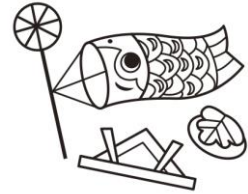


# 給食だより



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は疲れも出やすく突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



## ～食べ物の3つの働き～

食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには大切な働きがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るようにしましょう。

エネルギーのもとになるもの	体をつくるもとになるもの	体の調子を整えるもとになるもの
炭水化物	タンパク質、ミネラル	ビタミン、ミネラル
		
脂質		
		

三色食品群を献立に取り入れるコツは、「一汁三菜」と組み合わせる献立を立てることです。三色食品群を、この一汁三菜に当てはめ、主食が黄色の食べ物のなかま、主菜が赤色の食べ物のなかま、副菜が緑色の食べ物のなかま、汁物が赤色・緑色の食べ物のなかま中心のもので献立を組み立てます。また、三色食品群の偏りなく食品を摂ることに加え、数多くの食材を組み合わせることで更に栄養バランスがよくなります。



## 子どもの日のお祝い

かしの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起がたぎとして食べられるようになったといわれています。他にもちまきを食べたり、菖蒲湯に入る風習があります。幼児期は味覚を鍛え、広げる時期です。たくさんの食材に触れ、味わう機会をご家族でも作ってみてください。

## はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形…四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm

