



給食だより



2024年 12月 春日つぼみ保育園

今年も残すところあと、1カ月となりました。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥など本格的な冬の季節ですね。年末年始に向けて慌ただしい日々だとは思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりたいですね。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を(三食食品群)

〈赤色群〉

たんぱく質
(体を作る)
肉・魚・卵・牛乳・豆など



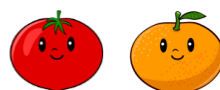
〈黄色群〉

糖質・脂質
(エネルギー源になる)
米・いも・パン・油など



〈緑色群〉

ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
野菜・果物・きのこなど



『三食食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分かれたものをいいます。毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養バランスのとれた食事になるように考案されています。ご家庭で献立に迷った時、ぜひ参考にしてみてくださいね。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にも嬉しいことがいっぱいです。

- | | |
|--------------|----------------|
| ① 肥満予防 | ③ むし歯予防 |
| ② 集中力・記憶力アップ | ④ 食べ物の消化・吸収アップ |



食事の時間が短かったりせかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は20分程とり「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、良く噛む習慣をつけましょう。

どうやって味覚は作られる？



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

