



令和7年8月1日  
井堀保育園

夏本番となり、ますます気温の上がる日々が続きます。  
トマトやキュウリなどの夏野菜には、身体を冷やす働きがあるので、日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？



### 三色食品群の集会をしました



さくら組で、三色食品群の話をしました。  
分かりやすく伝えるために、ヒーローに例えて説明しました。  
血や肉を作る赤色のパワーマン・・・肉、魚、卵、だし昆布など  
体を動かす黄色のほかほかマン・・・ごはん、パン、麺、調味料など  
体の調子を整える緑色のげんきマン・・・野菜・果物など

「ワカメは何色の仲間でしょう？」と質問すると、緑色を選んだ子どもが多かったのですが、中には正解の赤色を選ぶ子どももいました。

「給食の食材が、何色の仲間なのか考えてみてね。」というホワイトボードに答えを書いたり、「先生、スイカは何色？」など質問をしたりする姿が見られるようになりました。

### 8月31日は「野菜の日」



厚生労働省では、日本人の野菜摂取量の目標を1日350gとしています。しかし、実際は小鉢1皿分位不足しています。

1～6歳の摂取量は180～270gで、キャベツで例えると、約1/4玉分です。このうち1/3以上は緑黄色野菜で摂る事が推奨されています。

※代表的な緑黄色野菜(90g)・・・かぼちゃ1/16玉・人参2/3本・ほうれん草(茹でる前)1/2束・トマト1/3玉等

保育園では野菜の日の1週間前から、1食分の野菜の量を展示しますので、参考にしてみてください。