



北方なかよし保育園
令和5年6月1日

6月は農林水産省が推奨する『食育月間』です。保育園ではコロナ禍で長い間食育活動が制限されていましたが、今年度からは子どもたちが楽しく『食』について学ぶ活動を増やしていこうと思っています。まずは、「三色食品群」についてのお話から始めてみました。

そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄 **緑**
赤 **三色**

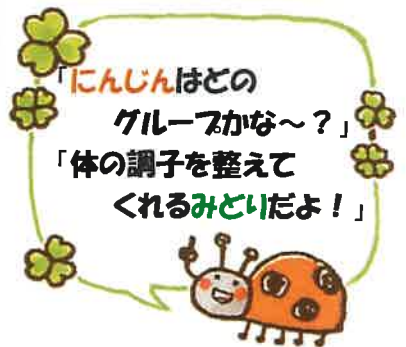
黄
体を動かすエネルギー源
元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

赤
血や筋肉など、体を作る源に
筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

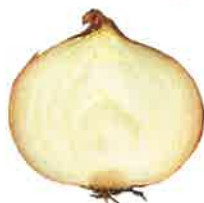
緑
体の調子を整える
ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にかかりやすくなります。

黄 脂質
赤 タンパク質
緑 炭水化物

黄色系主食、赤色 = 肉や魚のメインディッシュ、緑色 = 野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。



たまねぎを収穫しました!



11月に植えたたまねぎの苗が元気に育ち、そう組の子ども達と収穫しました。採れたたまねぎを触ってみたり匂いを嗅いでみたり・・・、すると「う〜ん？なんだかさわやかな香りがする!」と、言っていました。たまねぎを半分に切って断面を見せると、「何枚も重なっているね〜」とまじまじと見ていました。

その日の給食の八宝菜に入れてみんなでおいしくいただきました。



切ってみようよ~!



炒めたら...

いいにおい!



くんくん...

においを嗅いでみよう。



おいし~♡

★たまねぎクイズもしました★

Q1. たまねぎの仲間は何色?

A. にんにく、アスパラ、にらです。

Q2. どんな色があるかな?

A. 紫、白(新玉ねぎ)、茶色など

