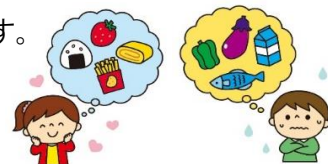




栄養って何だろう

乳幼児期は大きな成長をする時期です。食べるものは身体や脳を育てます。また、たくさん遊ぶためのエネルギーになります。様々な栄養が必要で、バランスよく食べることが大切ですが、栄養素の話は子どもたちには少し難しいので、給食の時に「ごはん(米)はエネルギーになるからいっぱい遊べるよ」「お肉や魚を食べると筋肉モリモリだね」など分かりやすい言葉で伝えるようにしています。そういったことが分かると食べてみようかなという意欲が出たり、給食の食材を見て確認してくれるようになります。

ご家庭の食事の際も会話の一つに取り入れていただけたらと思います。



えいようのはたらき

園ではひらがなや絵で掲示します。
ご家庭でも表を見ながら話してみてください。

からだをつくる
あかのなかま

にく・さかな
たまご・だいち
など・・・

ちからのでる
きいろのなかま

こめ・パン・めん
こむぎこ・あぶら
など・・・

びょうきにならない
みどりのなかま

やさい・きのこ
くだもの
など・・・

日本の食生活にかかせない大豆

大豆は、豆の中でもたんぱく質・脂質・ビタミン類・カルシウム・鉄など豊富であり、「畑の肉」とも言われ、古くからたんぱく源として食文化を支えてきました。

また、様々な加工によっていろいろな食品に姿を変え、加工品の種類も多くありますので、大豆を使った食品を食事の中で探してみましょう。