



4月 食育だより

入園・進級おめでとうございます！

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪
これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことでしょう☆
健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も食育だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。

三色食品群ってなあに？ ～3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例： **赤色のトマト** = **緑色のグループ**

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

黄色群の食品

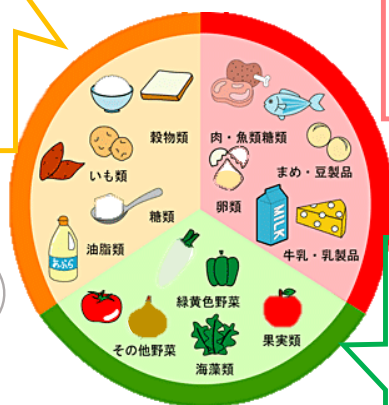
体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素：糖質
脂質

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく



緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン
ミネラル



お家でもぜひ、毎日の食事食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

おいしく食べよう スナップエンドウは今が旬！

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナップエンドウです！アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。調理するとき、お子さんに筋取りの手伝いをしてもらおうと良いでしょう♪1つさやを開けてみて豆がいくつ入っているか一緒に数えてみると楽しい食育になります。栄養素的にはβカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。



毎朝の元気チェック



小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。
朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？
小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。



今月のイベント献立

今月は鳥取県の郷土料理です♪



☆混ぜ込みどんどろけ飯風
鳥取県東部から中部地域にかけて豆腐や地元の野菜を入れた炊き込みご飯のことを「どんどろけ飯」と言います。「どんどろけ」とは「雷」を表し、熱した油に豆腐を入れて炒めるとバリバリッと音がすることから名がついたそうです。今回は混ぜ込みにして、炒めた風味も感じてもらえるようアレンジしました☆

☆春雨入り豆乳茶碗蒸し風
鳥取県では米子市を中心に茶碗蒸しは「春雨入り」が一般的だそうです。所説ありますが、卵がまだ高価な時代に卵料理である茶碗蒸しの量を増やすために入れたのではないかとされています。今回はアレルギーフリーのため豆乳寒天で茶碗蒸しを再現し、食べやすいようにあんをかけました♪

一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2025年版：男子)。
給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。
給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう♪

