



5月食育だより



平成30年5月31日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」は、赤・黄色の栄養の役割と種類について、絵本を通して学びました。食材が、食べられるようになるまでの過程や、食べることで赤の栄養は「じょうぶなからだをつくる」、黄色の栄養は「つよいからだをつくる」という事を知ることができました。また、絵本の内容を思い出しながらか、赤の食べ物ってなにがあった？・黄色の食べ物って何だろう？と、覚えた食材の種類や栄養を元気に答えることができ、食に対しても関心をもつ事ができた、太陽組・月組の子どもたちでした。

家庭でも、色の栄養や種類をお子様と話し合いながら楽しく食事ができるようになるといいですね。

「朝食食べていますか？」 **朝ごはんで、2つの目覚ましスイッチオン！！**

黄の食品・・・頭のめざまし

(頭に栄養が送られるので集中できるよ)

赤の食品・・・からだの目覚まし

(体温が上がって、元気に活動できるよ)



どんなものを食べたらいいの？



(栄養について真剣に学んでいるよ)



〈主食〉
(エネルギー)



(ごはん)



(おにぎり)



(パン)



(めん)

動く力

〈主菜・乳製品〉
(タンパク質)

主菜



(さかな)



(たまご)



(まめ)

乳製品



(ぎゅうにゅう)



(ヨーグルト)

体をつくる

しっかり食べて、健康な体をつくろうね！！