



# 4月食育だより



令和2年4月30日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

太陽・月組を対象に月に一回「食育の日」を設けています。今回は、絵本「げんきをつくる食育絵本1 たべるのだいすき！」を通して栄養素の種類や役割を知りました。食べ物（栄養素）が身体へどのように働きかけるのか、食事のマナーについて質問しながら見ていきました。月組は初めての食育の日でしたが興味を示してくれたのでうれしく思います。今後も「食育の日」は、どのような活動をしているのか食育だよりでお知らせし、お子様とともに食への関心を高めていただけるよう取り組んでいきたいと思ひます。ご協力お願いいたします。

☆今月は食べ物の栄養、食べ物の色分け（赤、黄、緑、白）と役割について。



- ★赤      しょうぶなからだをつくる
- ★黄      つよいちからをつくる
- ★緑      おなかのちょうしをととのえる
- ☆白      おいしいあじのおてつだい

きんにくもりもり 「ち」や「きんにく」になる  
はやくはしる おもいものをもちあげる  
いいうちをつくる



☆食事のマナーについて(挨拶・感謝の気持ち・食器の並べ方・良い姿勢・箸の持ち方)



どちらも、感謝の気持ちが込められた言葉です。大切にしましょう!

**「いただきます」**  
肉や魚、野菜、果物、それらの加工品など、私たちが動物や植物の命を食料としていただいています。生きものの命や命を育む自然の恵み、食に携わる人々の労働など、食にまついろいろなものに対する感謝の気持ちを「いただきます」に込められています。

**「ごちそうさま」**  
「ごちそうさま」を、食事で多く使われる言葉。この「いただきます」と同じように、お礼の言葉です。食料をいただくときに「いただきます」と同じように、お礼の言葉を込めて、「いただきます」と「ごちそうさま」といっていただきます。

