



# 4月食育だより



令和7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、毎月一回「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4つの栄養素の役割を学びました。食べ物がどのようにできて、身体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。



☆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 おもいものもちあげる  
 いいうんちをつくる



☆「いただきます」「ごちそうさま」は感謝の気持ちをこめて



**「いただきます」**  
 肉や魚、野菜、果物、それらの加工品など、私たちは動物や植物の命を食事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、食にまつわるいろいろなものに対する感謝の気持ちが「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、漢字で書くと「御馳走様」。この「馳走」は「走り回る」の意味で、昔、大事なお客様を迎えるときに方々を走り回って、もてなしのために食材を集めたさうです。おもてなしに対する感謝の気持ちを込めて、「御馳走」がつか、ごちそうさま、とごちそうさまと書かれています。

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！

☆食事のマナーを守ろうね

しよくじの まな-

あいさつしよう	と いれはごはんのまえに
の こさすたべよう	お ちゃわんをもとう
し せいはだしく	た ち あるかない
く ちをとしてたべよう	お いしくたべよう

あとのおしたくお