

新学期がはじまります



9月に入ります。朝夕は少し涼しさを感じますが、まだまだ残暑厳しい日々が続いています。暑い夏でしたが、楽しんだプール遊びや水遊び、皆で参加した「ぶどうがり」や「なしがり」夏の楽しい思い出ができましたね。ご家庭でも小旅行や色々なイベントに参加して楽しい楽しい夏を過ごされた事でしょう。2学期も元気に過ごしましょう。



赤・黄・緑のグループを組み合わせて食べましょう。

赤・黄・緑のグループとは、食品に含まれているおもな栄養素の体内での働きによって分けられたものです。

赤のグループは主に筋肉や血、骨などの体をつくるもとになる食品です。黄のグループは主に脳や体のエネルギーとなって体を動かすもとになる食品です。緑のグループは主に体の調子を整え、病気などから体を守るもとになる食品です。食品によって含まれる栄養素の割合が違うので、いろいろな食品を選んで、バランスよく食べましょう。

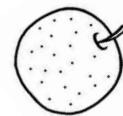
※赤・・・体を作るもとになる食品・・・魚、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品、小魚など

※黄・・・体を動かすもとになる食品・・・ごはん、パン、麺類、いも、砂糖、油など

※緑・・・体を守るもとになる食品・・・野菜、きのこ、果物など

☆**栄養バランスを意識しましょう。**・・・食事の際には、赤、黄、緑の3つのグループがそろっているかを確認しましょう。とっていないグループがあった場合は、そのグループの食品を足して、栄養バランスがとれるように意識しましょう。

*梨の取り方を説明してもらい、一生懸命背伸びしてもぎとっていました。梨は、健康に良い免疫力を高める食べ物です。疲労回復、咳、消化促進などの効果があります。



お知らせとお願い・・・9月より第2火曜日は主食にパンを用意します。(パン代は園が負担いたします)

ご飯は持たせないでください。又、カレーやハヤシライスの時は大きめのお弁当箱にご飯を入れてください。

(ご飯の量はいつもの量でお願いします。)皆、カレー・ハヤシライスが大好きです。

運動会の練習も始まります。お茶を多めに持たせてあげてください。(園でも用意しておりますが。。)