



給食だより

令和元年 10月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



秋到来！

運動会が終わり、マーチングの音楽やかけっこの練習の時の「がんばれー！！」の掛け声が聞こえてこなくなり、なんだか寂しくなりましたが、子供たちは過ごしやすくなった気候のなか、元気に園庭を走り回ったり、バッタや虫を追いかけています。
やっと秋らしい気温になってきました。一日の寒暖の差がもっとも大きくなるのがこの時期です。体調を崩しやすい季節ですが、体調管理に努め元気に過ごしましょう。

幼児期の食育のねらい

幼児期の食育で、もっとも大事なことは、「楽しく食べる子ども」を育てることです。食育のねらいとして「楽しく食べる子ども」に成長していくことを期待しつつ、次にかかげる子ども像の実現を目指すため、5つの具体的なこども像をあげています。

- ①お腹がすくりズムのもてる子ども
- ②食いたい物、好きな物が増える子ども
- ③一緒に食いたい人がいる子ども
- ④食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども



そのうちの「食べ物を話題にする子ども」は、食を通して子ども自身の感じる力、考える力、言葉で表現する力、そして、コミュニケーション力など、知的な育ちにつながる大切なものです。

三色食品群を伝える意義

子どもに親しみがあり、働きをイメージしやすい赤・緑・黄に食品をグループわけして、その働きも知っていくことは、幼児でも十分可能です。食べ物に含まれる栄養素とその働きにも関心を持てるようになると、食がより楽しくなり、食べる意欲にもつながります。

	赤	緑	黄
食品の例	魚介類、肉、大豆、乳、乳製品、卵	野菜、果物、海藻	穀物、いも類、砂糖、油脂
働き	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	働く力や熱になる
栄養素	たんぱく質	ビタミン、ミネラル	炭水化物、脂質
食事	主菜	副菜、汁物	主食

美味しい旬の食べ物 . . . 「しいたけ」



～天日干しでビタミンDがアップ～

しいたけは、ビタミンB1、B2の他、ビタミンDや食物繊維が豊富です。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高めて、骨に沈着するのを助ける働きがあります。また、日光に当たるとビタミンDに変化する成分が含まれているので、天日干しをすることがお勧めです。