



給食だより

令和4年 12月 28日
認定こども園 深江幼稚園



今年もあと数日になりました

今年も残すところ3日となりました。新年を迎える準備は出来ましたか？
令和4年はコロナウイルス感染の恐ろしさを痛感する一年となりました。テレビの報道や市内放送などで感染への注意喚起があっても、なんとなく他人事のように感じていましたが、夏の第6波は園のこども達やご家族、先生方まで到達し、いつ誰が感染してもおかしくない状況にとっても不安になりました。この年末にも同じような波が襲っています。健康に新年を迎え、元気な姿で登園して来るのを楽しみにしています。

食事のバランスをチェックするには？

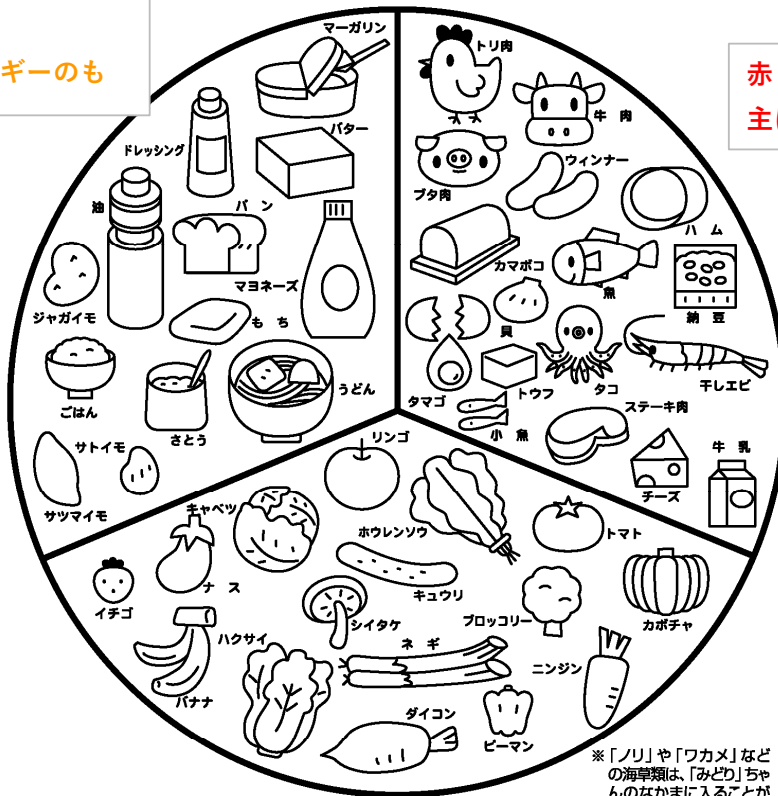
バランスや適量をチェックするには、基準となる「ものさし」を持つことが大切です。栄養素・食品群・料理群などいろいろな「ものさし」がありますが、それぞれのグループ偏りなく食べれば「栄養バランス」はひとまずOKです。



ご存知でしたか？

園の正面玄関の目の前の壁に「3つの食品群」があるのはご存知ですか？
しばらく活用していなかったのですが、今はその日の給食に使われている食品を掲示するようにしています。私が食品の形の札をかけているとすると「今日の給食なに？」「それどこに着けると？」などこども達が楽しそうに聞いてきます。「食」に対する興味を持ってくれて嬉しく思います。

黄色
主にエネルギーのも
とになる物



赤
主に体を作るものになる物

●「みんなの食べるごはんには、「あか」ちゃん・「きい」ちゃん・「みどり」ちゃんの名かまが、ちゃんとはいつているかな？」

- 「あか」ちゃんの名かまを食べると…ぐんぐん大きくなる!!…「片方の手をだしてごらん。その手に乗る大きさを食べようね (肉・ハムなど)」
- 「みどり」ちゃんの名かまを食べると…元気な体になる!!…「両方の手でおわんの形を作ってごらん。その中がいっぱいになる量を食べようね (加熱してある野菜など)」
- 「きい」ちゃんの名かまを食べると…もりもり力が出る!!…「両方の手でおわんの形を作ったら、その中がいっぱいになる量を食べようね (ごはんなど)」

というようなことがあけて、栄養士・保健師・食生活改善推進員が寸劇をして、子どもたちに、食事のバランスと食べるべき分量を伝える活動が山梨県内(塩山地域を中心に)で行われています。

※「ノリ」や「ワカメ」などの海藻類は、「みどり」ちゃんの名かまに入ることが多いです。

緑
主に体の調子を整えるものになる物



新年、元気にお会いしましょう