



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2022年12月号
 三光幼稚園給食室



左) 上手にできたかな? (もみじ)



右) 元気もりもりのポーズ (年長)

冬野菜がたくさん採れています!

「給食のせんせーい!」と元気な声で年中さんが冬野菜を持ってきてくれます。「これは何の野菜?」と聞くと「かぶ!」「水菜!」「チンゲン菜!」「小松菜!」と自信満々に答えてくれます。

持ってきてくれた野菜は給食で提供しています♪
 自分たちで栽培・収穫したことをきっかけに、野菜が苦手なお友だちは食べることにチャレンジしてくれました。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を食事に取り入れましょう。

★抗酸化作用とは?

免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

～「ビタミンA・C・E」を含む代表的な食べ物～

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ ジャがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなります。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

～冬休みの約束～

食べ過ぎに気をつけよう!

「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!



～2学期の食育をおこないました～

●年長組

給食でよく出てくる食べ物を食べ物の働きで赤・黄・緑のそれぞれの元気ッズに仲間わけしました。食べ物の外観の色にも惑わされず、答えることができました!給食を食べる時も意識して食べてくれたら嬉しいです。

『赤色の元気ッズ』



・おもに体をつくるもとになる食べ物

〈食品〉肉、魚、大豆、卵、牛乳、のり、わかめ

『黄色の元気ッズ』



・おもにちからになる食べ物

〈食品〉米、麺類、パン、芋類、砂糖、油

『緑色の元気ッズ』



・おもに体の調子をよくする食べ物

〈食品〉野菜、果物

●年中組

絵本「たからものはなあに」を読み、どうして好きなものばかり食べてはいけないのかお話ししました。

“えいようのうた”を思い出しながら、一生懸命に考えることができていました。

みんなが元気なことは大事な宝物、毎日元気に過ごせるように、給食を好き嫌いせず食べてほしいです。

●年少組・たんぼぼ組

紙芝居でバナナうんちをだす5つの秘密をお話しました。5つの秘密を聞いて、今すぐに取り組めることを考えてお茶を飲んだり、給食を食べたりしていました。毎日取り組み一日を気持ちよく過ごしましょう。

～バナナうんちをだす5つの秘密～

- ① 朝ご飯を食べる
- ② 水を飲む
- ③ 運動をする
- ④ 野菜を食べる
- ⑤ うんちタイムをつくる

●ひよこ組・もみじ組

スプーンや箸の持ち方の練習をしました。スプーンやはしを習った持ち方で、上手に使い、さるのイラストの口に綿ボールや短く切ったストロー等を一生懸命に運びました!

ご家庭でも子どもと一緒に練習してみてください!