

今年もあとわずかとなりました。何かとあわただしい時期ですが、寒気も増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。

朝、昼、夕の3食を規則正しく、かつ、栄養バランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。

★献立に6つの基礎食品を組み合わせて★

私たちが健康であるためには、いろいろな食品を上手に組み合わせて食べることが大切です。そこで、バランスのとれた栄養素をとるために、どんな食品をどのように組み合わせて食べたらよいかについて、誰にでも覚えられ、そして実行しやすい方法としてすすめられているのが、“6つの基礎食品”です。

- ・毎日、各群から2～4品をとりましょう。
- ・1日の食品数としては、30食品を目標としましょう。

	6つの基礎食品
1群	たんぱく質源 肉、魚、卵、大豆製品
2群	ミネラル源 牛乳、乳製品、小魚、海藻
3群	ビタミン源（主にビタミンA） 緑黄色野菜
4群	ビタミン源（主にビタミンC） その他の野菜、果物
5群	エネルギー源（主に糖質） 穀類、いも類
6群	エネルギー源（主に脂肪） 油脂（植物油、マーガリン）

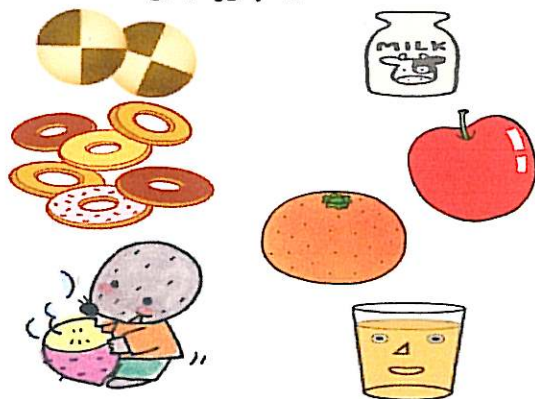
★おやつも食事の一部です★

幼児は、3度の食事だけでは必要な栄養素を満たすことができません。このため、幼児のおやつは、食事の一部と考えることが必要です。ただし、おやつは次の食事の妨げにならないように与え、だいたい1日の摂取カロリーの10～15%が適当です。

<おやつの上手な与え方>

- 1日1～2回、時間をきめて。
- 甘味の多い菓子類は避ける。
- お母さんの手づくりも忘れずに。
- 単品で与えるよりも組み合わせて。

よいおやつ



とりすぎに注意したいおやつ



あまいのみもの



「食」を考える

園庭の柿の実がオレンジ色に色づきました。年長児が、柿の皮をむく作業をしました。柿を手で持ち、皮とりで丁寧にむくことができました。

日常生活の中で子ども自身が気持ちを動かして「食」や調理活動にも興味関心を持つと思うのです。受身ではない「食育」を丁寧にしていきたいと思ひます。