

# 給食だより

NO.11



松葉保育園 令和 6年 3月

今年度も残りわずかとなりました。来年度に向けてみんなで準備をしながら、残りの日々を思いっきり楽しんで思い出をたくさんつくりたいです。すずらん組さんは保育園で食べる給食とおやつもあと少しですね。給食室一同、より一層の気持ちを込めて、最後の一日まで美味しい給食を届けたいと思います。今年度もたくさんのご理解とご協力をありがとうございました。

## ◆三色食品群とは

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素を良いバランスで摂取することが大切です。しかし「栄養バランスの良い食事」とはどんなものなのでしょうか？

今回は、食べ物に含まれる栄養素に注目した、「三色食品群」について解説します。ぜひ、栄養バランスを考える際の参考にしてください。三色食品群とは、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤色・緑色・黄色」の3つに分類したものです。分類の仕方がわかりやすいため、学校給食の献立表などにも取り入れられています。毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3色それぞれに属する食品がそろった食事をすることで、必要な栄養素をバランス良く摂りやすくなります。



- 赤色：血や肉など人体のもとになる  
肉・魚・卵・乳製品・大豆などおもにタンパク質を含む食品
- 緑色：体の調子を整える働きを持つ  
ビタミンやミネラルを豊富に含む、野菜・果物・きのこ類
- 黄色：エネルギーのもとになる  
米・パン・麺類・いも類・砂糖・油など  
おもに糖質や脂質を含む  
※いも類は三色食品群の分類上は黄色の食品に該当しますが、緑色の食品のように、体の調子を整えるビタミンなども比較的多く含んでいます。

今日1日で食べた食品を思い出してみてください。黄色の食品ばかりになっていませんか？

3月はすずらん組のリクエスト給食がありました。どんな給食にしようかとクラス

で話し合いをしたのですが、その時にこの三色食品群の話をしました。少し難しい話だったかもしれませんが、しかし子どもたちはバランスが良い食事にするには何を献立に入れたら良いだろう？緑色のグループが少ない、どうしたらいいかな？と3色全てを献立に入れられるように考えてくれました。完成したリクエストメニューはどうなっているのでしょうか？ぜひ3月の献立表を見て3色そろっているかチェックしてみてください。

## ◆食育の原点、子どもに教えた「いただきます」

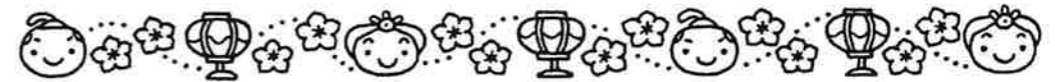
「いただきます」

毎日何気なく言う食事の挨拶ですね。人間は生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かとは植物や動物です。そしてその植物や動物にも命があります。

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方など、食べ物が口に届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。きちんと挨拶しなさい！と教えるのではなく、いただきますという挨拶の意味もきちんと子どもに伝えることが大切です。



一年間給食だよりを通じて色々な食に関する情報を発信してきました。幼少期はたくさんのお話を学び、吸収していく大事な時期です。子どもの頃に良い食習慣や正しい知識を身につけることができれば、それは大人になってもきっと変わらず役に立ちます。豊かな食体験を重ね、正しい食習慣を身につけていることは、今後みんなの健康を支える大きな力になると思います。松葉保育園で学び、旅立っていく子どもたちにそうした一生使うことのできる食の力を身につけてほしいと考えています。これからも手作りの給食を通して子どもたちの健やかな成長を応援していきたいです。一年間ありがとうございました。



## 【食卓のすすめ】

なでしこ組さんが今月からお箸を使い始めています。慣れるまではなかなかうまく使いこなせないと思いますが、すずらん組さんのお兄さんお姉さんへの進級に向けて、練習していければと思います。

2歳児クラスでは食育でうどん作りを行います。作ったうどんは15時のおやつの際に試食も行う予定です。