

5月



# 食育だより



帯広の森幼稚園

## 食べるってどんなこと？

食べ物のバランスを考えるうえで、知っておきたいのが【 3色の食品群 】というものです。幼稚園の食育授業でもテーマにし、行っている内容ですが、この【 3色の食品群 】が栄養学の基礎になってきます。

### 3色の食品群

栄養素の働きから、食材を3つのグループに分けたものです。年長さん対象の授業では、それぞれのグループは全て体にとって違うお仕事をしているので、3つのグループ全て食べましょう！というお話をしています。

**赤** 体をつくるもとになる

肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆など

**黄** エネルギーのもとになる

米、パン、めん類、いも類、油、砂糖など

**緑** 体の調子を整えるもとになる

野菜、果物、きのこ類など

### これを食事に

あてはめると…



主食・主菜・副菜・汁物が  
そろそろ和食がぴったり  
あてはまります！

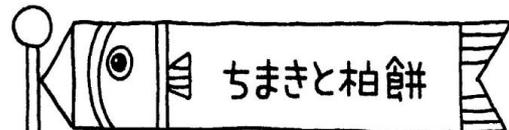
## 給食での水分について…

### 給食で毎回はお茶が出ないのは

食事の前や食事中に水分を大量に摂りすぎるとごはんが食べれなくなることがあるからです。また、満腹感を与えるだけでなく、食べ物を流し込む癖がつくことで咀嚼回数が減り唾液が少なくなり、余計に水分で流し込むという悪循環をまねきます。咀嚼回数が減ると、プラークを落とす効果も減り、口内の自浄作用の低下や、唾液の分泌の低下で唾液腺が未熟になり、口内が乾燥して虫歯の原因にもなります。一般的に、食べ物に含まれる水分以外で幼児に必要な水分摂取量は体重×100mlほどです

給食では必ず汁物を付けて食べやすい工夫をしています。

子どもたちが水分で満腹感を感じないために食事中はあまり水分を飲みすぎないようにご家庭でも注意しましょう。



### ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



帯広の森幼稚園のホームページからクックパッドでレシピ公開しているので、ご興味のある方はご覧ください。

