



きゅうしょくだより

— 2月号 さいこうこどもえん —



暦の上では、もうすぐ春を迎えますがまだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザも流行していきます。体の抵抗力を強くするためにも、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。また、生活リズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。

—2月の目標— ～ 食習慣に気を付けて、健康維持に努めましょう。～

★ 食事の基本は「ご飯」にあります。

みなさんの食事の栄養バランスはどうですか？

最近では脂質のとりすぎで栄養バランスが崩れてきています。日本人が昔から食べてきたご飯を主食としてしっかり食べ、魚や肉・野菜や果物・海藻・豆類などを使った一汁三菜の食事がとても良いとされています。

★ 三色食品群を活用してみましょう。

「赤」：体を作るもとになる ⇒ 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



★ 「赤」の食品は、大きくなる為に必要です。「黄」の食品は、元気のみなもとになる食べ物です。「緑」の食品は、子どもたちにとって苦手を意識してしまう食べ物です。しかし、「緑」の食品は、かぜ予防にはかかせない食品であり、他の「赤」「黄」の食品の栄養を体の色々なところへ運んでくれる力があるため重要な栄養です。

バランス良く食べ、寒さやかぜに負けないように健康管理をしていきましょう。

からだをつくるもとになる <small>たんぱく質・たんぱく質・たんぱく質・たんぱく質</small>				

エネルギーのもとになる <small>こくもつ・いも・さとう・あじら</small>				

からだのちょうしをととのえる <small>やさい・くだもの・きのこ</small>				

～ 卒園・進級に備えて、食事のマナーを見直しましょう。～

- 1、食べる前に手洗い・うがいをしていますか？
- 2、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか？
- 3、食事中立ち歩いていますか？
- 4、食事中トイレに行かないようにしていますか？（体調不良等以外）
- 5、姿勢を正しく食べていますか？
- 6、食べ物、食器をおもちゃにしていますか？
- 7、お皿はしっかり持っていますか？
- 8、お箸は正しく使っていますか？
- 9、食べ物を口に入れたまま、会話をしていますか？
- 10、好き嫌いを少しずつ克服していますか？



◎こども園と家庭で連携を取りながら、見直しをしていきましょう。

～ 七草メニュー紹介 ～



～七草メニュー紹介～

1月8日(金)に合同七草で、七草がゆ、紅白なます、豆腐の味噌汁を作りました。春の七草をたくさん使用し、子どもたちの健康を願い作りました。苦手な子どもも多いかと思いましたが、良く食べてくれていたので嬉しかったです。

～ 1月の誕生会メニュー紹介 ～



～1月誕生会メニュー紹介～

1月は肉ご飯・鶏の竜田揚げ・ほうれん草の和え物・ホワイトスープ・オレンジゼリーでした。肉ご飯は、今年の干支の丑に合わせるため、一つひとつご飯を手でうしの形に近づけました。子ども達も喜んでいて、とても嬉しかったです。

来月のメニュー紹介もお楽しみに



2月うまれのおともだちのしょくじふうけい

