



令和元年9月 こども園もものき

きゅうしょくだより



★食育について★

【9月の食育テーマ】正しい姿勢で食事をしよう！

夏の暑さで落ち込みがちだった食欲ですが、9月は運動会の練習などもあり、日中の活動量も増えるとともに食欲も増えてくるのではないのでしょうか？朝ごはんをしっかりと食べ、好き嫌いなくなんでも食べて元気な体をつくり、いっぱい体を動かせるようにしましょう。

また、食事のときに体が横を向いたり、ひじをついていたりする子が見受けられます。姿勢や座り方の乱れから、食べこぼしにも繋がります。正しい姿勢で食べられるよう声を掛けていきますが、ご家庭でも伝えてもらえたらと思います。

これからの時期 秋～冬
ノロウイルスに注意！

食中毒予防には手洗いが有効です！

遊び盛りの子どもたちは色んなものに触れています。外では砂遊びや鉄棒、室内ではおもちゃや絵本やトイレ、目には見えませんが至るところにバイ菌がいます。

おやつや給食を食べる前やトイレの後には、しっかりと手洗いをする習慣を身に付けたいものです。

石けんを付けてからの手洗いを、右の図を参考に行なってみましょう♪



1 両手のひらを良くこすります



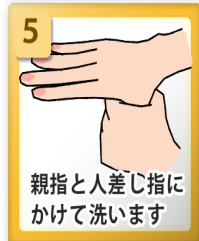
2 指の間を洗います



3 左右の手の甲をこすります



4 つめ先を洗います



5 親指と人差し指にかけて洗います



6 指先を洗います

3つの食品群のお話



① 主に体の組織を作るもの【赤の仲間】

筋肉や内臓、皮膚など、体を作る材料となるたんぱく質、骨を作るカルシウムなどが含まれます。

子どもの体を大きく成長させるために、欠かせません。

例えば・・・

肉、魚、卵、豆腐、牛乳、チーズ等



② 主にエネルギーになるもの【黄色の仲間】

炭水化物や、脂質と呼ばれるもので、体を動かすエネルギー源になります。

例えば・・・

ごはん、パン、砂糖、芋類、油、バター、マヨネーズ等



③ 主に体の調子を整えるもの【緑の仲間】

色の濃い緑黄色野菜、色の薄い淡色野菜や果物など。ビタミンや食物繊維が含まれます。

例えば・・・

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、レタス、椎茸、バナナ、みかん等

