

食育ひろ

献立目標:春の食材を取り入れる

春の食材は香りや味に少しクセがありますが、旬のおいさを味わってみたいと思います。



三色群について

園では年間を通じ三色群の食育活動に取り組んでいます。私たちは体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、ひとつの食材だけで全ての栄養素を含む食材はありません。色々な食材を組み合わせ食事をとることがとても大切になります。三色群はバランスよく食事をするために黄+赤+緑の三色で、わかりやすく分類された表です。三色のグループから一食で二〜三品組み合わせるとバランスよく食事がとれます。



- 10(木) お弁当日 かぶとけキ
 - 17(木) お誕生日会 豆ごはん、このぼり (おまき)
- えんどうまめ、空まめの皮ぶきの お手伝いもします!!

(例) 朝食Xメニュー

パン+バター (黄)
+ 牛乳 (赤) = 三色

ニ色であれば、足りない一色を補います。

文責:徳重

保育室から

食事の時間が大切で、丁寧な対応が大切です。反面野菜や味付け等見ただけではわからない味や匂いがある、そんな意思を伝えるためには見取り表で、楽しい食事の時間にするために、私達も頑張ります。

食育目標

長期	・正しく椅子に座る	グループ共通	様々な食材に興味や関心をもつ
0歳	・園の離乳食に慣れる	3歳	・楽しい雰囲気の中で自分で食べようとする
1歳一時保育	・園の食事に慣れる ・スプーンや手掴みで自分で食べようとする	4歳	・椅子を前に引き、こぼさないように食事をする
2歳	・みんなで食べる楽しさを知る	5歳	・正しい姿勢で食べこぼしのないよう食事をする