

食育だより

梅雨の季節がやってきて、子どもたちは雨の音を楽しみながら園内で走り回っています。ただ、じめじめした蒸し暑い日が続くことで、体力や食欲の低下も心配になります。栄養バランスのよい食生活を心がけ、梅雨をのり切りましょう。

そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄

体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

炭水化物

赤

血や筋肉など、体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

たんぱく質

緑

体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

無機質(カルシウム)

淡色野菜・果物

緑黄色野菜

黄色=主食、赤色=肉や魚のメインディッシュ、緑色=野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

このくだものなーんだ？



★高血圧予防、むくみ解消に役立つカリウム、美肌、免疫力を高めるビタミンCなどが含まれているよ☆

手作りマヨネーズ レシピ★

ゆい組さんも作りました☆

〈材料〉

- ・卵の黄身—1個
- ・お酢—大さじ2分の1
- ・塩—小さじ2分の1
- ・サラダ油—80ml

〈作り方〉

- ①卵の黄身、お酢、塩をボウルに入れてよくかき混ぜます(ブレンダーを使用すると早いです)
- ②①をかき混ぜながら、サラダ油を少しずつ入れて入れ終わったらできあがりです。(一気に入れると分離するおそれが...)

