



令和6年 わかば認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

春の陽気と共に、新年度がスタートしました。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。新入園児さんはもちろん、進級児さんも少し緊張感があるかもしれませんね。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。この時期は環境が変わり体調を崩しやすいのでしっかりとご飯を食べ、十分な睡眠をとり、元気に過ごせるようにしましょう！

## 食育の日

毎月19日

食育とは「食べ物を大切にする」  
「楽しく食事する」  
「正しい食べ物の知識をつける」  
などいろいろな意味が含まれています。当園でも子どもたちに寄り添った食育を実践してまいります。



### 食育って？

毎月19日は「食育の日」です。ご存じでしたでしょうか？語呂合わせから始まったようですが、改めて食と健康について考えるきっかけになったようです。園では「食の三原色」としてわかりやすく献立表に表示しております。

### 〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



### 食の三原色とは？

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。



たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。

炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整えたんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。

