

稲田保育園

平成 27 年 9 月

暑さは一段落したようですが日中の陽射しは、まだまだ夏の名残がありしばらくは汗をかく日が、続きそうですね。しかし虫の音や空の高さ、夕暮れの早さに秋の気配を感じます。

今月末に行われる運動会に向けて、子どもたちは練習を頑張っています。朝食を食べないと注意力が散漫しケガなどの原因となることもあります。食べさせる様に心がけましょう！

## そろっていますか？赤・黄・緑の食品群

保育園の給食サンプルの上にも展示してある3色に分けられた食品ボード。栄養的な特徴で解りやすいように赤・黄・緑に色分けされています。各色の食品をバランス良く食べることで栄養の偏りがないようにしましょう。

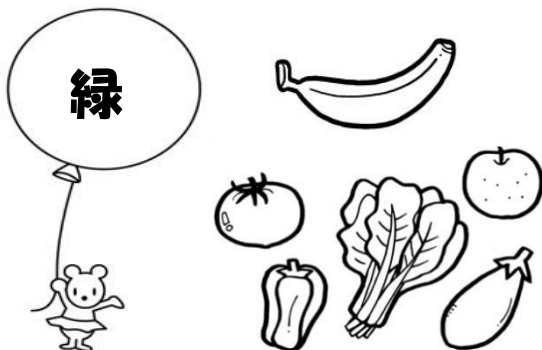


### 赤色の食品群…体をつくるもととなる食品

筋肉、内臓、骨、髪の毛、血液など体のあらゆる組織は主にこの食品群からできています。たんぱく質を多く含み主菜となる食品です。病気やケガに対する免疫力機能を高める働きがあり、特に成長期に必要な食品です。

### 黄色の食品群…熱や力のもとになる食品

炭水化物（糖質）や脂質が主なもので、ごはん、パン、麺などの主食は、食事の基本となるものです。エネルギー源として体を動かし体温を上げ、脳の働きを活発にするために欠かせないものなので、毎食必ず食べるようにしましょう。



### 緑色の食品群…体の調子を整える食品

主にビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。ビタミンやミネラルはエネルギーの代謝を助けたり、免疫力を高めたり体を健康に保つためには欠かせない食品です。食物繊維は腸内環境を整え便秘の解消やコレステロールの吸収を妨げ生活習慣病を予防する食品です。副菜やデザートとして食べましょう。

「食」という字は人を良くすると書きます。健康な体は毎日の食事がつくります。一つの食べ物ですべての栄養が摂れるものではありません。少しずつでも、たくさんの種類の食品をとる事が大切です。子どもの頃から多くの食体験をさせてあげましょう。

### 9月1日は防災の日

水や非常食の備えはできていますか？

今は様々な非常食が販売されています。災害時に備え準備しておきましょう。また、常備されている家庭は賞味期限などの確認をしましょう。