



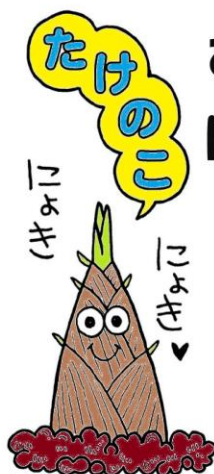
# 食育便り



2016年 4月 大津保育園 (TEL) 46-5811

新しいクラス、新しいお友達、ピカピカの気持ちで新しい一年がスタートしました。給食も「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供していきたいです。

## ～春の食材～



あつという間にみんなと  
同じくらいの背の高さに！

たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時季しか味わえない旬のたけのこを、たけのこはんや若竹汁で味わってみましょう。

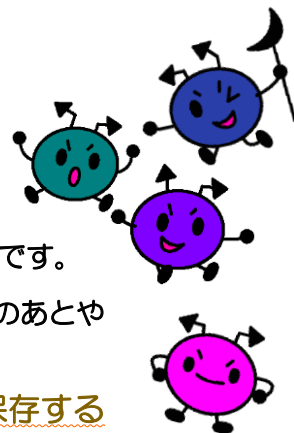


## 食中毒に注意！

気温や湿度が上がり、細菌の繁殖期である6月～10月は、年間でもっとも食中毒が起こりやすい季節です。食中毒予防の基本は、清潔に保つこと。食品に菌をつけないために、手洗いが有効です。

消毒効果のある石けんを使用しよく洗いましょう。園でもトイレのあとや食事の前に必ず手を洗うようにしています。

ご家庭でも、調理した食品は室温に放置せず、冷蔵庫に保存するなど、予防に十分注意してください。



# 3つの色のなかま

給食には3つの色のなかまがはいっているんだよ



もりもり力がでる食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすもとなります。

「きい」ちゃん  
のなかま



元気な体になる食べ物  
おもに体の調子を整えて、  
病気をしないようにします。

「みどり」ちゃん  
のなかま



「あか」ちゃん  
のなかま

## 【きい】ちゃんのなかま

- ・お米・パン・めん などの主食になるもの
- ・じゃがいも・さつまいも・さといも などのいも類
- ・バター・マーガリン・サラダ油・ドレッシング などの油類・砂糖などの甘味料

## 【みどり】ちゃんのなかま

- ・ほうれん草に人参、大根、ピーマン などの(いも類を除いた)野菜類全般
- ・果物、きのこ、海草もみどりちゃんといっしょのなかまになります。

## 【あか】ちゃんのなかま

- ・お肉にお魚、たまごなど、おかずの主役になるものが多い。
- ・大豆や豆腐、おからなどの豆類や牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品もあかちゃんのなかまになります。

## ☆☆☆子どもたちに伝えたいマナー☆☆☆

『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしましょう。  
「いただきます」「ごちそうさま」は食事の基本的なマナーです。  
このあいさつには食に対する【感謝】の気持ちが込められています。

### ～感謝の気持ち～

- ①食材を育ててくれた人、運んでくれた人へ。
- ②食事を作ってくれた人へ。
- ③私たちの血や肉となる食材へ。

牛、豚、鶏、魚、野菜は【物】ではありません！！

私たちが食べているのは【命】です。

食材に感謝する気持ちが芽生えれば、  
好き嫌いをしない。

食べ物を無駄にしない。など、  
子どもたちにも変化が現れると思います。

