



# 食育便り



2023年 4月 認定こども園 大津保育園 (TEL) 46-5811  
 ご入園、ご進級おめでとうございます。期待膨らむ新年度に際して心新たに安心しておいしい食事作りを心がけ、「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食の提供に努めます。本年度も宜しくお願い致します。

## 3色食品群ってなに？

### 《3つの色の食べ物を毎食そろえよう!》

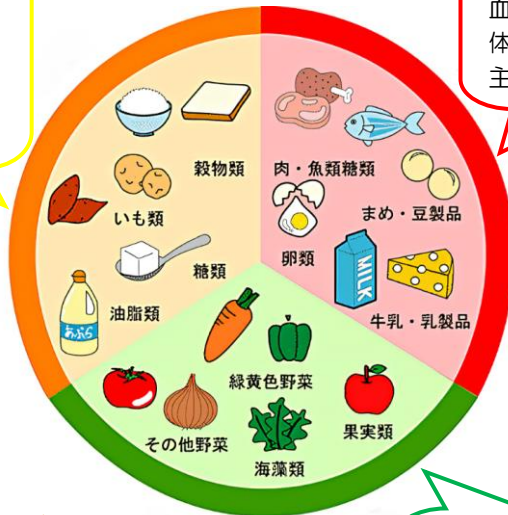
健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色に分けて、バランスよく食べる方法(3色食品群)です。  
 みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ組み合わせて食べるようにしましょう。

#### 黄色の食品

体を動かす  
 エネルギーとなる。  
 主な栄養素：糖質  
 脂質

#### 赤色の食品

血液や筋肉など  
 体の組成をつくる  
 主な栄養素：たんぱく質



#### 緑色の食品

体の調子を整える  
 主な栄養素：ビタミン  
 ミネラル

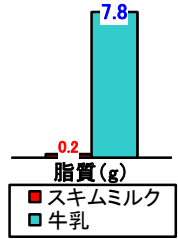


◦。子どもたちの健康づくりにスキムミルクを出しています。◦



スキムミルクは牛乳から脂肪分を取り除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンB2」など成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

特にミロを混ぜたミロミルクは、子供たちも喜んで飲んでくれます。



## おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

### むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

## 身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンと一っしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

## 5月5日は端午の節句

\* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい

\* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくるものが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

