



2020年度 3月号

ゆらりん自由が丘保育園 給食室



ぱんだ組が考えたリクエストメニューが登場します！

3月で卒園するぱんだ組が、今までの給食を思い返し、「三色食品群」で学んだことを基にリクエストメニューを考えました。「三色」揃えることがバランスのとれた献立を作るポイントです。ぱんだ組が学んだ三色食品群についてご紹介します。

☆保育園での給食についての取り組み☆



幼児クラス

食器の並べ方が分かるように配膳図をクラスに掲示しています。そうすることで、食器の並べ方が自然と身に付きます。

春頃から掲示をしていますが、今では自分から位置を整えようとする子も増えました。



お当番さんがメニューの発表をしています



乳児クラス

メリハリをつけながらも食事を楽しむ雰囲気大切にしながら食べることを心がけています。

「もう食べない」という時には、遊び食べをしないように、「ごちそうさま」をして切り替えています。



三色食品群の食品分類

緑色のグループ
病気から体を守る

赤色のグループ
血や肉を作る

黄色のグループ
元気になる

三色食品群

体内での働きや特徴によって、「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したもの

1回の食事で、3つの色からそれぞれ2種類以上の食品を取り入れるのが三色食品群の基本ルールです。3つの色を「主食」「主菜」「副菜」に当てはめて考えてみましょう。

「ちょっと難しいな」と感じた方は、「ひとつのお皿に三色揃うように作る」という風に考えてみましょう。この「お皿」はワンプレートや丼で構いません。

例えば豚丼で考えてみましょう。丼の一番下にご飯、その上に玉ねぎと豚肉を乗せたら、これで簡単に三色揃えることもできます。

「バランスのよい食事を作りたいな」と悩んだ際は、「三色食品群」を参考に作ってみるのもよいかもしれません。

