



# 給食だより

2023年8月31日発行  
ゆらりん高輪保育園  
栄養士 荒井 千夏

9月に入りますが日中はまだまだ暑さの厳しい日が続いています。プールや水遊び、ゆらりん祭りなど色々な体験を楽しんだ夏にも、だんだんと秋の訪れを感じます。疲れが出てくる季節ですので、3食のバランスの良い食事を取り、規則正しい生活をしてしっかりと疲れを取りましょう。残暑に負けないよう、体と心を切り替えて秋の行事に備えましょう！

## 3食揃ってバランスの良い食事！

食べ物は含まれる栄養素によって大きく3つの分類に分けることができます。  
この3つを揃えて食べるとバランスの良い食事になります。

### あか

#### 丈夫な体をつくる

血や筋肉や丈夫な骨を作って体を大きくする！

【主な栄養素】

たんぱく質

【主な食品】

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品

### きいろ

#### 強い力が出る

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作る！

【主な栄養素】

炭水化物、脂質

【主な食品】

ごはん・パン・麺類・いも類

### みどり

#### 病気から守ってくれる

病気や風邪を予防したり、排便を促したりする！

【主な栄養素】

ミネラル、ビタミン類

【主な食品】

野菜・果物・きのこ・海藻類

ゆらりん高輪保育園では『げんきっず』という媒体を用いてひまわり組とさくら組では、色分けの食育を行っています。げんきっずでは上記の3色の他に、しょうゆ・砂糖・味噌などの調味料を「白の食材」として色分けしています。色分けを行うことによって「今日は赤のげんきっず（食材）が多いね！」「緑のげんきっず（食材）は少ない！」とバランスを意識するだけでなく、「今日のお肉はどこの部分？」「豆腐は大豆で出来ているから赤だね」と食材そのものへの興味も湧いてきています。

今月はたんぼぼ組の食育紹介です。

たんぼぼ組ではきゅうりやなす、とうもろこし、パプリカに触れる食育を行いました。「なす、つるつる」「とうもろこし、つぶつぶ」と感触を楽しんだり、「美味しそうだね」と呟く子どもいました。色々な野菜に触れとても楽しそうでした！



### 食育予定

ちゅうりっぷ組 食具の持ち方について  
ゆり組 おはぎ作り

ひまわり組 げんきっず（食品群）について  
さくら組 「旬」について

