

# 給食だより



令和7年11月

内山下幼稚園

## 3つの色の食べ物をそろえましょう(三色食品群)

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴から、食品を「赤・緑・黄」の三つの群に分けたものです。見た目の色ではなく、食べ物がもつ力の色で分かれています。三色食品群の食べ物をそろえて食べることで、バランスのよい食事に近づき、彩りも自然とよくなります。お子さんと一緒に買い物をしたり、食事をしたりするときは、「お肉はからだを作ってくれるよ」など、いろいろ食べることは体に良いということを伝えていきましょう。

### きいろ

#### もりもり力がでる食べ物 (きいろ)

体を動かすために必要な栄養素で、元気に走ったり遊んだりする力があります。

### あか

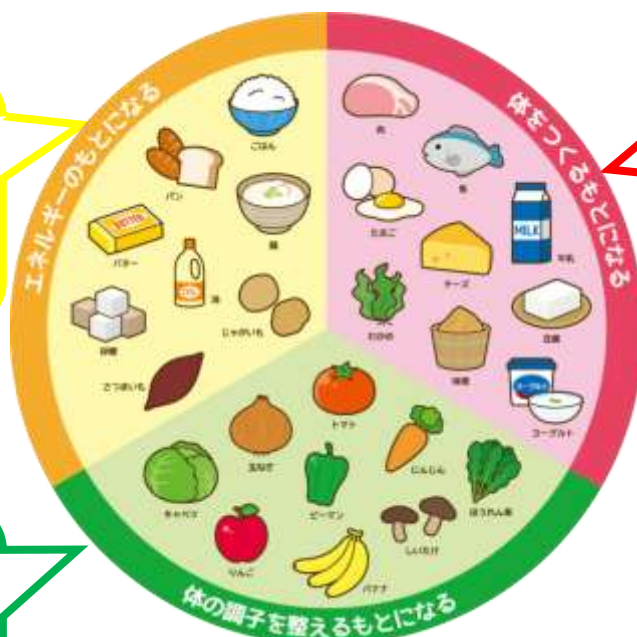
#### ぐんぐん大きくなる食べ物 (あか)

成長するために必要な栄養素で、体が大きくなる力や、髪の毛や爪が伸びる力があります。

### みどり

#### 元気な体になる食べ物 (みどり)

健康を維持するために必要な栄養素で、風邪をひきにくくする力、おなかの調子をよくする力、きれいな肌になる力があります。



☆11月の食育指導(ひよこ組・年少組)では、三色食品群に出てくる食べ物の名前や、食べ物がもつ力の話します。給食に入っている食べ物を食べると体にどんなよいことがあるかに興味をもち、好き嫌いせず何でも食べるきっかけになればと願っています。



## 今月の食育指導

### さつまいもについて(全学年)

(ひよこ組・年少組)

絵本「ごろん ずっしり さつまいも」(童心社)に出てくる絵を見ながら、さつまいもが苗からさつまいもになるまでの土の中の様子を知らせました。根っこや茎の色が変わり、大きなさつまいもになる生長の様子を喜んでいました。見るができない部分なので、より興味をもったようです。また、ひよこ組は本物の長い茎を伸ばしたり、触ったりして遊びました。絵本の中のイラストより長い茎を見て、驚いていました。

(年中組・年長組)

さつまいも料理やさつまいもの切り方を知らせています。輪切りやスティック状などのさつまいもの切った写真を事前に見せて、さつまいもをどの向きに置いて切ったら同じ形になるかみんなで考えながら、実際に目の前で切って見せました。形状の変化や、料理について考える機会となりました。切ることに興味が出始めたら、ぜひうちでも一緒に切ってみて、さつまいもの変化を楽しみましょう。

ふかし芋をおいしくいただきました。



## 10月の食の交流会 エコクッキングについて

10月は食品ロス削減月間ということから「エコ」をテーマに食の交流会をしました。野菜の切り方や使い切り、野菜の皮やへたなどを使ったベジブロス(野菜だし)などの紹介をしました。また、ブロッコリーの芯の活用法として、味付けブロッコリーの芯の試食をしました。芯は皮をむき、皮と皮をむいたあとの芯を刻み、別々に茹でて調理をすることで、やわらかくおいしくいただけます。エコは手間がかかることも多いかと思いますが、子どもたちに家庭でのエコ活動の様子を見せて、次の世代に伝えていっていただきたいと思います。11/12(水)は「減塩について」を予定しています。前回の交流会では「給食にはどのくらいの塩分が入っているの?」などの声があり、給食献立の塩分についてもお伝えします。ご参加お待ちしております。