

# 4月 食育だより

## 入園・進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました♪  
 進級したお子さんも、入園したばかりのお子さん、4月は緊張や不安があるかと思いますが、早く園に慣れ、楽しい食事になるよう願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

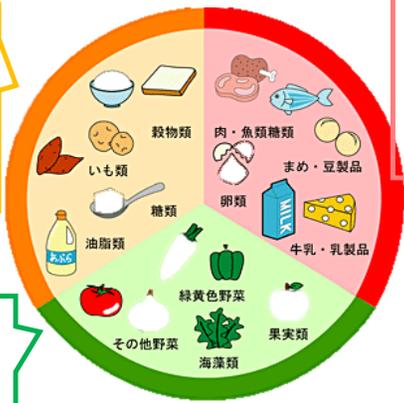
### 三色食品群ってなあに？

☆3つの色の食べ物を毎食そろえよう！

#### 黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる

主な栄養素：糖質  
脂質



#### 赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる

主な栄養素：たんぱく質

#### 緑色群の食品

体の調子を整える

主な栄養素：ビタミン  
ミネラル

赤色 黄色 緑色



### ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例： **赤色のトマト** = **緑色のグループ**

「赤はぐんぐん成長するための力」

「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」

「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

### 旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪

どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

### 朝ごはんを食べよう！

脳や体にスイッチON！体温UP！

朝ごはんを食べないとぼーっとして元気がでなかったり、ケガにつながるがあるので、食べてから登園しましょう！！

### かんたん♪おすすめ朝ごはん

#### 混ぜご飯

→きんぴらやひじきの汁気をきってご飯と混ぜておにぎりに。忙しい朝でも食べやすい！

#### おかず一体化パン

→ホットドックやサンドイッチ。パンにおかずをのせたり、はさんだりすることで栄養バランスUP！

#### 野菜たっぷり具だくさん汁

→前日に残った野菜や肉などの具材をスープやみそ汁に。身体がぽかぽか♪野菜が食べやすい！

#### フルーツやヨーグルトをプラス

→不足しがちなビタミン・ミネラル・カルシウムが摂れる！

### 一日に必要な栄養量の目安

3～5歳児は1日に1300kcal、1～2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準：男子)。給食では、昼食+おやつで3～5歳児は1日のうち45%を、1～2歳児は50%を摂取するのが目安です。給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう。