



子どもたちに伝えた 栄養のおはなし

R6.12.10

蓮代寺こども園給食室

給食室の前にその日の給食の食材カードを3つの食品群に色分けする展示ボードがあります。

ひまわり組の子どもたちには「食べ物美味しいだけではなくて体にとって大切なことをしてくれているよ。」と話をしました。今までは給食職員が毎日給食の食材カードの分類をして展示していましたが、これからはひまわり組の子どもたちに展示ボードに貼りだすことをお願いしました。

黄色の食品は強い力が出る食べ物
(走ったり、遊んだり、考えたりする力)



緑の食品は病気から体を守ってくれる食べ物
(ビタミンを豊富に含み体の機能を調節する)



※その他調味料は白色に分類されます



赤の食品はしょうぶな体を作る食べ物
(筋肉や体を大きく、永久歯を作るもと)

食べるときに大切なお話もしました。

- 6月にした食事のマナーのお話を思い出して姿勢よく食べること。
- 食べる時は「今日も美味しい給食が食べられてうれしいな！ありがとう！」と食べているといいね。
- よく噛んでゆっくり食べると食べたものが体の栄養になるよ。