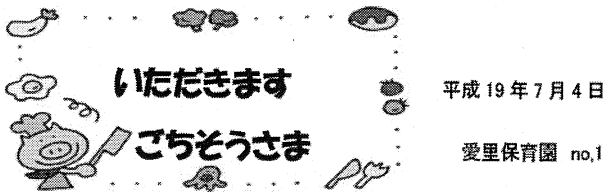


食育だより「いただきます ごちそうさま」の発行

豊郷町立愛里保育園では、食の大切さを保護者の皆さんに知ってもらうために、広報紙「いただきます、ごちそうさま」を発行されています。その中から「4つのおさらって なに？」の広報紙と、「おなかの中身をみんなで見たよ！」と「4つのなかま げんきッズ！」の実践の様子を紹介します。



♪笹のはサラサラ もうすぐ七夕さまですね。今、県では「早寝・早起き・朝ごはん」の取り組みが行われていますが、保育園の子どもたちにとっても、食生活は、とても、大切です。これから、「食」についての情報を少しずつ、みなさんに発信できたらと思っています。

4つのおさらって なに？

日本の食生活の基本とされている。主食と一汁二菜の献立がそろっているかどうか、子どもたちにもわかるように、料理を4つの色で分けたものです。

「あかのおさら」の料理

肉・魚・牛乳・乳製品・豆類を主に使った料理。多く含まれる栄養素は、たんぱく質

「しろのおさら」の料理

みそ汁やお吸い物・スープ。「うま味」を味わうためのだし汁がメイン

「みどりのおさら」の料理

野菜・果物・きのこ・海藻を主に使った料理。多く含まれる栄養素は、ビタミン・ミネラル・食物繊維。

「きいろのおさら」の料理

ごはん・めん類・いも類・パンなど、穀類を主に使った料理。多く含まれる栄養素は、炭水化物。

保育園の給食もなるべく、4つのおさらが揃うように献立をたてています。

子どもたちにも、少しずつ食べ物の大切さを知らせていきたいと思っています

げんきッズのげんきのひみつ

☆ あかの げんきッズは  
からだを じょうぶにする。

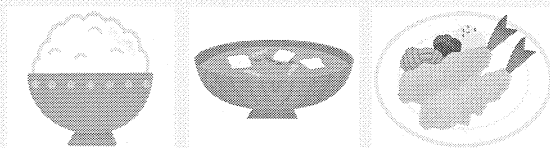
☆ しろの げんきッズは  
おいしい あじのおてつだい。

☆ みどりの げんきッズは  
びょうきからまもってくれたり、  
いいうちのおてつだいをする。

☆ きいろの げんきッズは  
つよい ちからをつくる。



↑おなかの中身をみんなで見たよ！！  
誕生会で、身体のしくみがわかるようにエプロンシアターを使って話をしました。お腹の中を見て「気持ち悪い」と言った子どももいましたが、話していく内に、内臓の働きのお話を静かに聞き、「バナナうんち」が一番いいこと、腸を掃除するには、しっかり野菜を食べようと子ども達によびかけました。



↑4つのなかま げんきッズ！

食べ物の仲間を子どもたちと一緒に考えました。

- ・赤：身体を丈夫にする
- ・緑：病気から守ってくれる
- ・黄：身体に強い力をくれる
- ・白：おいしい味を教えてくれる

いろんなメニューを当てはめて、どの仲間に入るか考えました。それから、給食の献立に合わせて、毎日、しっかり4つのお皿がとれているか？この料理はどの仲間か理解しながら、楽しく食べています。