



食育だより

令和5年12月号

(作者) 栄養士 野原正子

今年の冬は暖冬といわれていますが、それでも、朝夕の気温差は厳しくなります。体調を崩さずに過ごしてほしいです。12月は、クリスマスやお正月準備と、何かとあわただしい月になりますが、子ども達にとっては、わくわく楽しい月ですね。子ども達と一緒に大掃除をしたり、お正月の準備をしたりして、年末年始の行事にまつわる「食」の由来など伝えるいい機会にしていきたいと思います。



*** 家庭での食育は、少しでも毎日！ ***
(毎日の食卓が食育の場ですね。)



♡ クイズを楽しみましょう。

食べもののはたらき

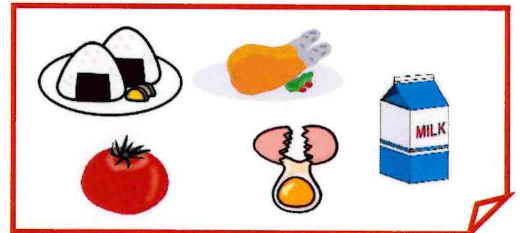
あか
血や肉となって、からだをつくるざいりょう。
「あか」のなか間は、からだをじょうぶにしてくれる!

きいろ
からだを動かす「元気のもと」。
「きいろ」のなか間は、強い力をつくってくれる!

みどり
「みどり」のなか間は、病氣から守ってくれたり、いろいろちが出るお手つだいをしてくれる!

3つの色がそろると、元気が出てくるのです。

①あかのためものなかまだよ。でも、まちがいがふたつあります。どれかな?



②みどりのためものなかまだよ。でも、まちがいがふたつあります。どれかな?



③こたえは、どこかにえがあるよ。うちのかたにきいてね。

- ・きいろくて、ほそながい、かわをむいて食べるくだものはななに?
- ・うえからよんでも、したからよんでもおなじなまえのあかひやさいはななに?
- ・おにだけど、こわくない、さんかくのかたちをしたたべものはななに?

あか・きいろ・みどりのたべものを、しっかりと食べましょう!

園でも、ご家庭でも、たべもののおはなし、けんこうのおはなし・・・興味、関心もてるといいなと思います。

～ よいお年をお迎えください。～