



食育だより

令和5年12月号 (作成者) 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たいです。

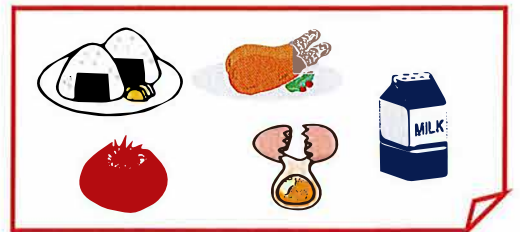


*** 家庭での食育は、少しでも毎日！ ***
(毎日の食卓が食育の場ですね。)



♥ クイズを楽しみましょう。

①あかのとべものなかまだよ。
でも、まちがいがふたつあります。
どれかな？



②みどりのたべものなかまだよ。
でも、まちがいがふたつあります。
どれかな？



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、病気から守ってくれたり、いろいろなちがう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。

③こたえは、どこかにえがあるよ。
おうちのかたにきいてね。

- ・きいろくて、ほそながい、かわをむいてた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いやさいはななに？
- ・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

あか

みどり

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、関心もてると思います。

～ よいお年をお迎えください。～