

# 食育だより No. 6

2020年6月1日 みなみひの保育園

これまでに経験したことのない長い長い自粛生活が明けようとしています。自粛生活の中では、毎日の食事の献立に苦労されたと思います。また保育園での給食が始まりホッとされていると思います。子どもたちに楽しんでもらえる給食になるように心を込めて作りたいと思います。



## 「子どもの成長に必要な栄養素」

不足も取りすぎもNG、五大栄養素を適切に摂取

子どもの成長や健康維持には、食事を通して適切に栄養を取る必要があります。重要なのが炭水化物、脂質、タンパク質の「三大栄養素」です。身体を動かすエネルギー源として、血液や筋肉をつくる材料として欠かせません。さらに身体の機能の維持や調整を担うのが、ビタミンとミネラル。三大栄養素に二つを加えた「五大栄養素」は、不足しても取りすぎても健康に悪影響を及ぼします。食事摂取基準を目安にバランスよく献立に取り入れましょう。



## ～～ 5月の食育活動 ～～

爽やかな風に暖かい日差しの中、夏野菜の植え付けをしました。ちゅーりっぷ組は、きゅうりを、たんぽぽ組は、きゅうりとピーマンを、すみれ組は、オクラとピーマンを、ひまわり組は、なすととうもろこしとメロンを植えました。種を見ると、「これは、何の種？」と聞いたり、「石みたいだね。」などと言いながらひまわり組を中心に「たくさんあるけど、みんなの分も頑張ろうね。」と植えてくれました。植え終わると「水をたっぷりあげようね！」と、じょうろでお水をまきました。今から収穫とクッキングを楽しみにしている子ども達です。

### 今月のお誕生日献立

- わかめごはん
- ココアクッキー
- さけフライ
- 牛乳
- マカロニサラダ
- みそ汁

