

9月食育だより



夏休みが終わっても日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕には涼しい風が吹くようになってきました。ひと夏を過ごし、子どもたちも一回り大きくなったように感じられます。

これから本格的に運動会の練習が始まりますので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、体調に気をつけながら元気に登園してくださいね！



みんなで育てた野菜
がこんなに大きくな
りました！

菜園で採れた枝豆、
とってもおいしいな！
夢中でパクパク♪



すいか割りをした！
割ったすいかはみん
なでおいしく食べま
した♪



三色食品群について

☆黄色の食材

主に炭水化物や脂質。
体を動かすエネルギーになる食材です。

☆赤の食材

主にたんぱく質。
血や肉など、体を作るもとになる食材です。

☆緑の食材

野菜や海草など。
体の調子を整えてくれる食材です。

1回の食事で、それぞれの色の食品群の中から2種類以上を取り入れて、バランスよく食べられるといいですね。

