



食育だより

令和7年10月6日 すみれ保育園

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためのものとも言われます。こどもたちも食べる量が増えています。そんな秋こそ、栄養バランスを考えてみましょう。

黄

緑

赤

三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄 **体を動かすエネルギー源**

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

炭水化物

脂質

赤 **血や筋肉など、体を作る源に**

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

タンパク質

無機質・ミネラル

緑 **体の調子を整える**

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

緑黄色野菜

淡色野菜・果物

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

10月10日は目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ 緑黄色野菜 など

ビタミンAが不足すると…

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

元気エネルギーは食事で！

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

運動に必要な栄養素

タンパク質

筋肉のもとになる卵・肉・魚・大豆など

炭水化物

エネルギーのもとになるご飯・パン・いも類など

ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える豚肉・ウナギ・エダマメなど

ビタミンC

体の働きを調節するイチゴ・レモン・ブロッコリーなど



先日のこども課「食生活アンケート」にご協力いただき、大変ありがとうございました。集計結果につきましては、後日お知らせし、今後の食育活動に活用させていただきます。