



# ぱくぱく通信

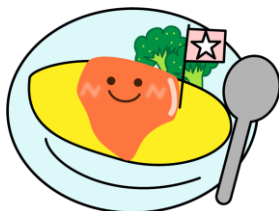
ごあいさつ

2024年4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
お友達や先生と過ごす給食の時間が、楽しく充実した時間になるように願っております。



## 三色食品群



献立表の右側に3つの表記があります。  
これらは栄養素の働きから3つの食品グループに分かれています。  
この3つの食品グループを赤・黄・緑の3色で分類した「三色食品群」は、体内での働きを色で表すことで子どもから大人まで誰にでも分かりやすく示すことができます。1日の食事のメニューを考えると、この三色が揃うようにするとバランスがとれやすいので覚えておくと便利です。

### 赤色:からだをつくる

肉、魚、卵、乳・乳製品、豆類

たんぱく質を含んでいるグループ  
筋肉や血液をつくる素になる。

### 黄色:熱や力になる

米、パン、麺類、いも類  
油、砂糖

炭水化物や油を含んでいる  
グループ  
体を動かすエネルギーになる。

### 緑色:体の調子を整える

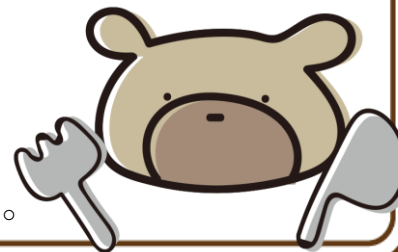
野菜、果物、きのこ、海藻

ビタミン・ミネラル類を多く含んでいるグループ  
消化吸収の補助や免疫力を高めるなど  
体の調子を整える。



## 1年間の食生活目標

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- ・おはしやしょっきはただしくもう。
- ・よくかんでたべよう。
- ・ごはんのまえには、てをあらおう。
- ・しょくじのじゅんびやかたづけのおてつだいをしよう。
- ・にがてなものにもトライしてみよう。
- ・たのしくしょくじをしよう！！
- ・おいしいせいで、すわってたべよう。



## 子どもにとってのおやつとは??

子どもにとってのおやつは、1日3回の食事です不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。  
チョコレートやスナック菓子などよりも、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などが取れるように、おにぎりやサンドイッチと、乳製品、大豆製品、果物といった軽食のような組み合わせが適しています。  
お昼の給食だけでは、特にカルシウムを補いきれません。ご家庭でおやつを用意するときは、ぜひ乳製品や大豆製品も取り入れてください。

## へんしゅうこうき

新年度がスタートしました。1年間の食生活目標は、どの年齢においても重要な項目のみを抜粋していますが、目標達成ポイントは、年齢や発達状況によって異なります。無理に教え込むのではなく、日々一緒に食事をする保護者がお手本となり、自然と身につけられると良いですね。

