



令和4年9月14日
乃木保育所
栄養士 和田智美

さわやかな秋風の吹く季節となり、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

秋は「食欲の秋」と言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物や味を知り、給食にも取り入れて秋の味覚を楽しみたいと思います。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、おにぎり作りや「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子をお知らせします。

栄養指導～食べ物の働きを知ろう～



9月8日に栄養指導を行いました。3つのグループを「3色列車」に例え、イラストと絵本を使い説明しました。働きごとに色を分け、食べ物をボードに貼っていきました。

子ども達は、興味津々でお話を聞いていましたよ。



新米を食べよう!

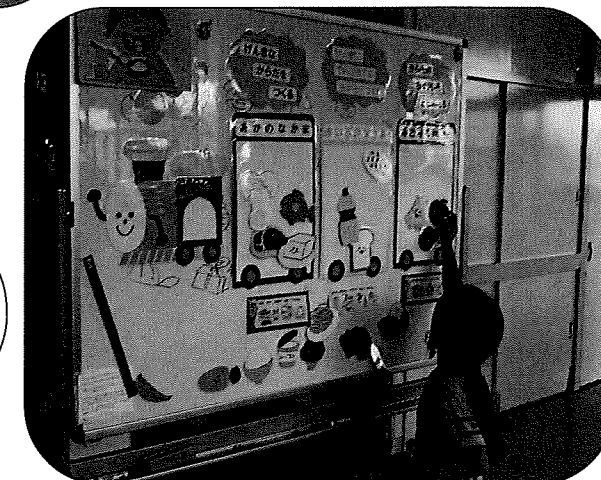
午後のおやつに、おにぎりを作りました。『塩おにぎり』にして、お米の味をしっかりと味わいました。



「やったあー、おにぎりだ！」
ご飯をラップで包み、ぎゅぎゅと握り、三角や丸い形のおにぎりが出来ました。
「甘くて美味しい!」「いつもと違う味がする!」と嬉しそうに新米を味わいました。



「はい!知ってる!」と大きな声で手を挙げてくれました。それぞれの食べ物に違う役割があるので、好き嫌いなくバランスよく食べることが目標です。



知っておきたい栄養素

食べ物には大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。

赤のグループ…骨や肉、血など私たちの体をつくれます。
(肉・魚・卵・乳製品・豆類など)

黄のグループ…体を動かすエネルギーになります。
(ごはん・パン・麺類・芋類・砂糖・油など)

緑のグループ…体の調子を整え、病気に対し抵抗力をつけます。
(野菜・果物・海藻類・きのこ類など)

毎日バランスのよい食事をとり、丈夫で健康な体をつくりましょう。



新米は、柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りが特徴です。新米を炊く時のポイントは、通常の水加減より控えめにすると、ふっくらと艶々に炊き上がります。

