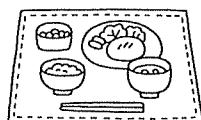


# 9月 給食だより

令和6年9月13日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

9月になり、まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。秋は「食欲の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「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や3色食品群についてお知らせします。

## 赤・黄・緑 3色そろえてバランスばっちり!



- ★食べ物は、含まれる栄養素の働きによって、赤、黄、緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

### 赤

#### 体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりします。

#### 【主な食品】

魚・肉・卵・豆類  
大豆製品・乳・乳製品

#### 【主な栄養素】

たんぱく質



### 黄

#### エネルギーのもとになる

元気に遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーを作ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

#### 【主な食品】

ごはん・パン・麺類  
芋類・油脂類

#### 【主な栄養素】

炭水化物・脂質



### 緑

#### 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

#### 【主な食品】

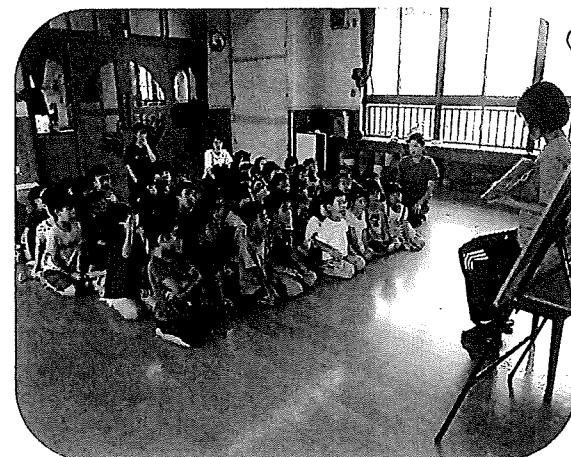
野菜・果物  
海藻類

#### 【主な栄養素】

ミネラル・ビタミン類



## 栄養指導 ～食べ物の働き、バランスよくたべよう!～



9月3日に栄養指導を行いました。「バランスよくたべよう」という絵本とイラストを使い説明すると、子ども達は、話を興味深く聞いていました。



子ども達は、3色の働きごとに色分けしたボードに食品カードを貼ってくれました。3色そろえば栄養満点になりますね。



## 十五夜 ~9月17日~

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。満月のように丸いだんごや、魔よけの力があるとされるすすきを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。給食では、「お月見メニュー」も予定しているのでお楽しみに!

