



令和6年4月号 なんぶこども園

入園・進級おめでとうございます🌸新年度が始まりましたね。進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、楽しい食事になるように願って、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくお祈りします。



### 【3色(赤・黄・緑)の栄養】

3色食品群とは見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」の3色に分類したものです。まんべんなく食べることで栄養バランスが整う目安になります。毎日廊下のボードに貼ってありますので見てみてください。

**・赤の食べ物・**  
肉・魚・卵・乳製品・大豆製品  
(赤の食べ物の働き)  
血や筋肉をつくる  
血や筋肉、髪の毛、丈夫な骨を作って体を大きくする働き

**・黄の食べ物・**  
ごはん・パン・麺類・いも類・油脂類・砂糖  
(黄の食べ物の働き)  
熱や力のもとになる  
元気いっぱい遊んだり走ったり、体を動かすための力を出す働き

**・緑の食べ物・**  
野菜・果物・きのこ・海藻類  
(緑の食べ物の働き)  
体の調子をととのえる  
病気や風邪から体を守り、おなかのそじをしてうちを出す働き



### 【食事のマナー】

#### ①あいさつ『いただきます』『ごちそうさま』

・手を合わせてあいさつをすることは、動植物全ての命をいただくこと、動植物を育て、運び、調理、色々な人の手が加わって美味しい給食になることに感謝すること。

#### ②姿勢

・椅子に深く座り、背筋を伸ばして座る。足をぶらぶらさせない。  
・座った時、テーブルとおへその間を、握りこぶ一つ分あける。  
・テーブルに肘をつかない。

#### ③食器と箸の置き方

・ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に三角形になるように置く。  
・箸は手前に揃え、箸の先を左にして置く。

#### ④箸の持ち方

・箸の真ん中より少し上を持つ。  
・箸の先をぴったり合わせる。  
・下の箸は動かさず、上だけ動かす。

#### ⑤茶碗の持ち方

・利き手で箸を持ち、反対の手で茶碗を持って食べる。  
・茶碗のフチに親指を添え、残り4本の指で底を支える。  
親指と人差し指でつまむように持つてはいけない。  
・持てない人は、茶碗が動かないように手で押さえる。

#### ⑥食事の進め方

・最初に汁物から食べる。箸が濡れてご飯粒がくっつきにくくなる。  
喉を潤して食べ物が入ることを知らせる。  
・次にご飯、次におかずを食べて、よく噛んでから汁を飲む。  
これを繰り返すことを『三角食べ』という。いっちょ食いをせず、同じ量ずつ食べ進める。  
・食べ物を口に入れたら口を閉じて食べる。くちやくちやと音が出るのはとても行儀が悪い。  
・トイレは食事前に済ませ、食事中は立ち歩かない。



食事のマナーに気を付けながら  
楽しく、おいしくいただきましょう😊😊