



川前保育園 令和6年8月30日発行

8月を過ぎても厳しい残暑が続いていますね。引き続き熱中症対策をして健康を保ちながら、移りゆく秋を楽しんでいきましょう。また、暑さが落ち着いてから体調を崩すこともあります。規則正しい生活とバランスの良い食事を心掛けていきましょう。



# 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。



むきむき レッド

血や筋肉など、体を作る源に

血や筋肉、骨など体を作り大きくします。不足するとケガ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。

赤



ぽかぽか イエロー  
 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、あそびや活動に集中できなくなります。

黄



きらきら グリーン  
 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、便秘をよくして、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



3色そろえて 元気モリモリパワー



黄色=主食  
 赤色=肉や魚の主菜  
 緑色=野菜などの副菜や汁物  
 とイメージして献立を考えるとバランスの良い食事になりますよ。

### 離乳食が始まったら

## 「鉄分」を意識してプラス

鉄分は不足しがちな栄養素です。離乳食が始まったら、発達段階に合わせて、少しずつ鉄分を含んだ食材を意識しましょう。



ほうれん草の磯辺和え  
 のりやごまをお浸しやサラダにプラス!

### 鉄を多く含む食材

- 【魚介類】・アサリ ・シジミ ・マグロ ・ブリ  
 ・カツオ ・サバ ・サンマ ・イワシ
- 【肉】 ・レバー ・牛肉(赤身)
- 【野菜】 ・小松菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー
- 【その他】 ・ひじき ・のり ・ごま ・高野豆腐  
 ・納豆 ・厚揚げ

## 親子で食育を! ~夏野菜ビンゴのご協力ありがとうございました~

もっと野菜を身近に感じて、もっと野菜を食べてほしい!と取り入れた夏野菜ビンゴ。たくさん丸で囲まれていて嬉しくなりました。また、親子で、はてな?BOXに手を入れて野菜当てをする様子も多く見られ、楽しい会話が広がっていました。

収穫や調理などで触れて・見て・食べて…様々な経験から、苦手だった夏野菜も食べられるようになった子もいます。 ※夏野菜ビンゴは、まだ受け付け中です!

