



★帯広の森幼稚園★



「食育」が始まりました！

～ 食べるって大切なんだ！ ～



5月に行った最初の食育の授業では、食べ物は働きにより、3つのグループに分けられる3色の食品群（赤、黄色、緑）のお話をしました。それぞれの食べ物がどの色に当てはまるのか、食育キャラクターや「しょくいくのうた♪」でお勉強し、最後は食べ物カードと三色列車シートを使ったゲームを行いました。みんな協力して、楽しそうにゲームに取り組んでくれていました。食育を行った日に、おたよりと共にお家でも出来る復習プリントをお配りしています。ぜひお家でも取り組んでみて下さい。



「しょくいくのうた♪」

【赤】 さかな にく たまご ぎゅうにゅう とうふ
さかな にく たまご あかのなかまだよ～♪

【黄】 ごはん ぱん めん おにぎり おもち
ごはん ぱん めん きいろのなかまだよ～♪

【緑】 にんじん とまと ほうれんそう りんご きのこ
にんじん とまと ほうれんそう みどりのなかまだよ～♪



本日メダルのお土産の中にクイズもはいているので是非挑戦してみてください。

～ 食品の体内での主な働き ～

赤

たんぱく質やミネラルを含みます



〈食品〉

魚、肉、豆類、卵、乳類
海苔、わかめ、小魚 など…

〈働き〉

血液や筋肉、
骨や歯などをつくります。



黄

炭水化物や脂肪を含みます



〈食品〉

穀類(パン、ごはん、おもち等)
芋類(じゃがいも、さつまいも等)
砂糖、油、マーガリン、マヨネーズ など…

〈働き〉

身体を動かす力や、
体温になるための
エネルギー源として
使われます。



緑

ビタミンやミネラルを含みます



〈食品〉

緑色野菜(ブロッコリー・ピーマン
ほうれん草・トマト等)
淡色野菜(なす・ごぼう・きゅうり等)
果物・きのこ

〈働き〉

体の調子を整えます。
たんぱく質や炭水化物
脂肪の代謝に必要です。

