



7月食育だより



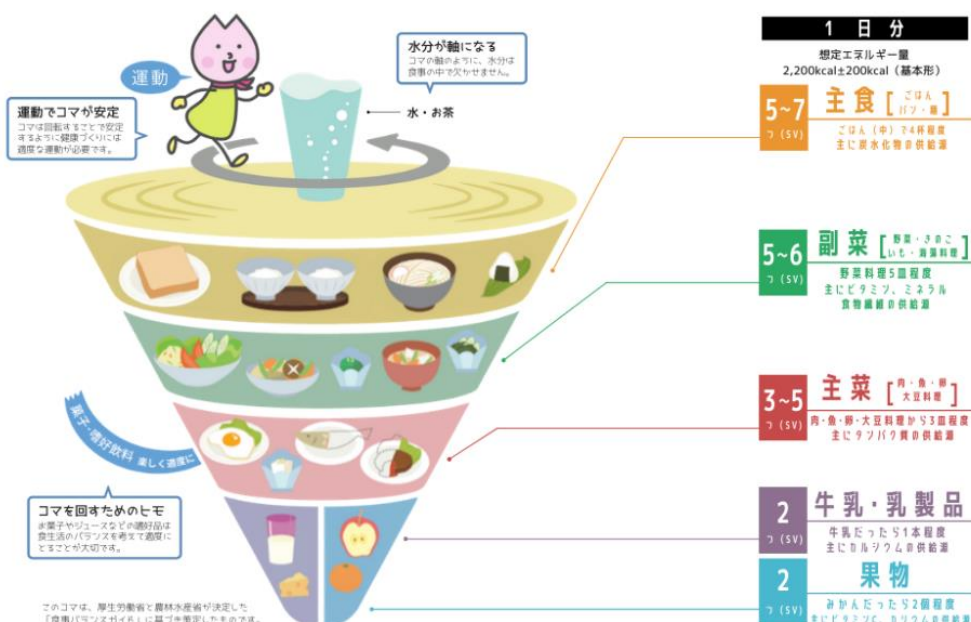
太陽・月組 保護者各位

令和7年7月31日

小島保育園

今月の「食育の日」は、おやつと栄養バランスについて行いました。おやつはどうして食べるのかと尋ねると「お腹が空くから」「おやつの時間だから」等意見が出ました。おやつは1日3回の食事では足りない栄養を摂る為に食べること、朝・昼・晩の食事とおやつを含めて一日に必要な栄養の量(kcal)が決まっていることを伝えると驚いていた子どもたち。スナック菓子やケーキ類は子どもたちも大好きですが、カロリーが高いため時間と量を決めて食べると良いと思います。

また、バランスよく食べるという事はどういうことかを『食事バランスガイド』のイラストを見ながら話しました。好きな物ばかり食べて嫌いな物を食べない(偏食している)と大きくなる事が出来ない、力が出ない、すぐ疲れてしまう、怒りっぽくなってしまふから、好き嫌いをなく食べて、バランスの良い食事を摂る事が大切だということを学びました。1回の食事でバランスよく食べるのが理想ですが、難しいこともあるので、1週間単位で考えると良いことも伝えました。少し難しい内容でしたが、集中して聞くことができました。



おやつは「第4の食事」とも言われています。



えいようの歌をみんなで
歌ったよ♪

☆8月の食育カードを配布します☆

8月4日(月)に食育カードを配布いたします。
記入しましたら18日(月)までに提出してください。