



令和7年5月
認定こども園
函館石川保育園

木々の青葉を揺らす風がさわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境に慣れ、お友達と食べる給食の時間を楽しそうに過ごしている様子が見られます。給食は、健康な身体をつくるため、成長にあわせた栄養バランスのとれた食事になっています。ご家庭の献立に参考となる情報をお伝えしていければと思います。

赤・黄・緑のグループの食べ物を食べよう！

三色食品群とは？

見た目の色ではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きの特徴によって、3つのグループ（三色食品群）にわけることができます。



●赤グループ（魚・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品）
⇒体をつくるもと

●黄グループ（穀類・いも類・砂糖・油類）
⇒エネルギーのもと

●緑グループ（野菜・果物）
⇒体の調子を整える

3つの色の食べ物グループは、栄養バランスのよい食事をととのえる目安になります。ご家庭でもそれぞれのグループからいろいろな食材を使うと栄養バランスが整います。参考にしてみてください。

孤食について考えましょう

子どもが一人で食べる「孤食」が増えています。子どもが食べている間に、大人は身支度をしたり仕事をしたりという状況もあるようです。家族と一緒に食事をするのは、一日の出来事を話すなど楽しい時間を共有すること。お子様と一緒に食事の時間を過ごせるように、意識したいですね。

一生もののマナー

幼児期に身についた食事のマナー（習慣）は一生忘れません。家族として大事にしたい、優先したいと思うマナーについて、お子様と一緒に考え、わかるように説明していきましょう。

