



食育だより No.4



感謝の気持ちを大切に～食べ物に対するの気持ち～

【いただきます】

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味が込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



【ごちそうさま】

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けする人など多くの人に関わっています。そんな人々の働きに感謝して心から「ごちそうさまでした」と言います。

《3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事》

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「赤」「黄」「緑」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。

毎食、この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで、栄養バランスが整いやすくなります。



*緑の食材
→体の調子を整える。

☆体の機能を整え、皮膚や粘膜を守ります



緑色群



*赤の食材
→体を丈夫にする、力になる。

☆血、筋肉や歯、骨等を作ります。



赤色群



黄色群

*黄の食材
→運動する、エネルギーになる。

☆力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

1月からかぜ組（5歳児）で『三色食品群』の食育活動を行う予定です。給食の献立発表をする時に、色分けができるように言葉掛けをしていきたいと思えます。

