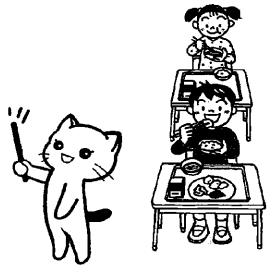
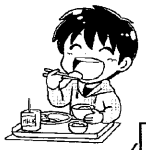
4月 食育だより

食事をするときのマナーを守りましょう

（　月　日）



私たちが食べている色々な食材、たくさんありますね！
その働きを見てみましょう！



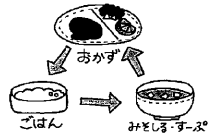
赤、黄、緑色の三つに分けてみるのじゃ

ひじは つかない

おさらを もって たべよう

くちのなかに ものをいれたまま しゃべらない

じゅんばんにたべよう



かきこまない

よくかんで食べよう

エネルギーのもとになる

黄色のなかま
熱や力になるもの

米、パン、麺類、いも類、油、砂糖などの食品

体を動かしたり、脳の働きを助けたりする
エネルギーのもとになります。

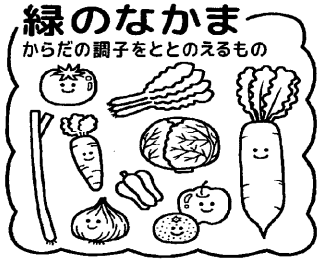
じょうぶな体をつくる

赤のなかま
血や肉になるもの

豚肉、鶏肉、魚などの食品
たんぱく質やミネラルを含み、筋肉や血液、骨をつくるもとになります。　チーズも含まれます。

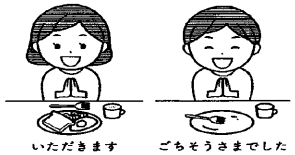
体の調子をととのえる

緑のなかま
からだの調子をととのえるもの



野菜、果物、きのこ類などの食品
ビタミン、ミネラルが豊富で体の調子をととのえたり、便通を良くする働きがあります。

食べる前、食べた後の挨拶はしっかりと！



苦手なものにも挑戦ししましょう

4月のおすすめ献立

バランス良く食べて元気モリモリだね！

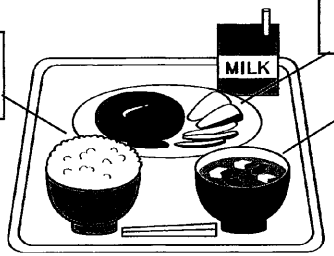
4月14日(月)「手作り豆腐入りハンバーグ」

野菜がたっぷり入っていますので、栄養たっぷり。
手作りソースが食欲をそそります

4月28日(月)「鶏ごぼうご飯」

鶏肉とごぼうの旨味がしみ込んだ混ぜご飯です。
ごぼうは食物繊維が豊富です。
食物繊維は便通を良くする働きがあります。

ご飯を左に置くのは室町時代からの左側優先の歴史があるからです。
格式を重んじる日本の伝統ですね！



左側 ご飯茶碗

おかずのお皿

右側 汁もの椀

左ごはんと覚えておこう

感謝の気持ちを忘れずに食べよう！

食器を置く位置を確認しましょう