



令和3年4月23日  
新川北保育園

## 食事は主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく

毎日の食事はいろいろな材料で作られた料理を、バランス良く食べることが大切です。

### 主食

ごはんやパンなどの炭水化物が多い食品



+

### 主菜

肉や魚などのたんぱく質の多い食品



+

### 副菜 1~2品

野菜や海藻などの食品



果物、牛乳・乳製品も忘れずに

また、子どもは生まれたときから、甘味、酸味、塩味、辛味、旨味を感じるといわれています。離乳食期の食体験によって味覚が発達し、嗜好が形成されていきます。

エネルギー源になる食べ物の甘味や、人の生存にとって重要なミネラルであるナトリウムを含む塩味等の本能的に好まれる味は、過剰摂取しがちです。

食べ物がもつ素材の味を覚えるためにも、乳幼児の食事は、うす味を心がける必要があります。乳幼児期から、様々な食べ物の多くの味を経験できる食事を提供することが幅広い味覚を作り上げ、偏らない嗜好の形成を支援することにつながります。

## 食育活動はじまりました！

今年度も、食育活動がはじまりました！普段食べている野菜のおはなしや、3時のおやつのお手伝いなどを行っています。昨年度に引き続き、感染症対策を行いながら活動していきます！4月は、「春野菜のおはなし」をテーマに、『春キャベツ』のおはなしをしましたよ。初めて参加するこあら組さんは、少し緊張している様子でしたが、普段見ることのない野菜を目の前にするとキラキラ目を輝かせていましたよ♪活動内容は、その都度掲示板や食育だよりに掲載しますので、是非ご覧ください！

### こあらぐみ



### くまぐみ



### そうぐみ

