



食育だより

No. 10

令和8年 2月 3日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

寒さと空気の乾燥が気になる季節です。手洗い、うがいやマスクでの風邪やウイルスの予防も大切ですが、食生活も忘れずに。バランスのよい食事で免疫力をアップし、丈夫な体づくりをしていきましょう。

第2回 食育集会&給食参観日(1/31)



左：山谷詠子さん
右：前多敬子さん

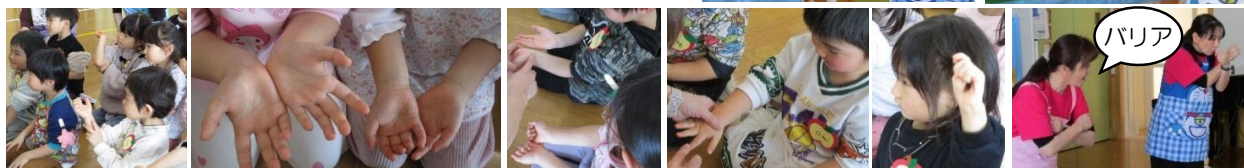
『毎日食べている食材が、体のどんな栄養になっているか三色食品群の働きを知る』ことをねらいとして、5月に第1回食育集会を開催し、今回はあおもり食育サポーターの山谷詠子さん・前多敬子さんを講師に迎え、おうちの方も参加型で食育集会を行い、終了後は給食参観をしていただきました。講師の先生方のパワフルなお話に子どもたちも釘付け♡仲間わけゲームは、みんなでチャレンジ！一人ひとり食品を選び、学んできた成果をしっかりと発表できました。

豪雪の中、ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



何ボド
がケラ
出ッも
かかん
ならの
？

あか・き・みどりの食べ物について、ドラえもののポケットから出てくる食材でお話しました。



腕まくりをして、自分に流れている血を見てみよう！
「血や肉になったり、爪や髪も伸びたりするのは、あかっちの食べ物なんだよ。」
みどりの食べ物は「ばい菌から体を守る！」
たくさん食材の中から好きな食材をひとつ選び、あかっち・きいぼう・みどりんにわけてみよう！

仲間わけゲーム



まずは松組さん。自分の名前と食材を伝え、質問にも答えた後、食材を貼り付けます。みんなのお手本になりました。



次は竹組さん。たくさんの食材に迷いながらも、しっかりと発表

できました。仲間わけも完璧☆

育集会でひとつでも覚えられたら◎



次は楓組(2歳児)さん。少し緊張気味でしたが、教えてもらいながら自分で貼り付けることができました。



ほうれん草です。

ハムです。

牛肉です。

卵好き。

バナナです。

楓組(1歳児)のお友だちもたくさんの食材に迷いつつ、自分でひとつ選び、立派に発表



貝です。

ピーマンです。

桃組のお友だちも、たくさんの食材に興味津々。マイクを向けられると囁語でお話。前多さんやお母さんと一緒にぺったん。



かをわら作かなあめんかてはたっく髪よれのる毛

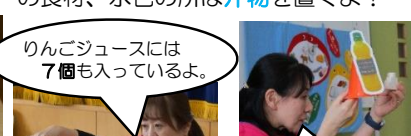
小学生のお姉さんやお父さんも仲間わけゲームに挑戦しました！

飲み物について



「わかめ」や海藻類は、あかちだと教えていただきました。

赤い所はあかっちの食材、緑の所はみどりの食材、黄色の所はきいぼうの食材、水色の所は汁物を置くよ！



りんごジュースには7個も入っているよ。



オレンジジュースには9個！

実際に角砂糖の量を見てみると、かなりの量に怖くなりますね。

- ◎炭酸飲料500ml角砂糖3.3g×17個=56.1g
- ◎100%オレンジジュース330ml角砂糖3.3g×9個=29.7g
- ◎スポーツドリンク500ml角砂糖3.3g×9個=29.7g
- ◎フレーバーウォーター555ml角砂糖3.3g×8個=26.4g
- ◎100%りんごジュース195g角砂糖3.3g×7個=23.1g
- ◎乳酸菌飲料65ml角砂糖3.3g×4個=13.2g

食育集会の後は、給食参観。給食を食べている様子を見ていただきました。

給食参観



楓組(1歳児)の様子

給食前の『あいうべ体操』



今日の給食を

桜組・竹組・松組の様子



松組のお当番活動。献立名を放送します。

各クラスのお当番が「いただきます。」の挨拶をします。

給食後には、給食に入っていた食材の仲間わけをしました。食べた食材が自分の体の栄養になったことを実感できたかな？