



給食だより



筑後二川保育園

文責: 栄養士 立花

2026年9月4日

外に出れば、まだまだ汗ばむ季節ではありますが、日の長さも随分と短くなり、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋などさまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

三色食品群って何だろう??

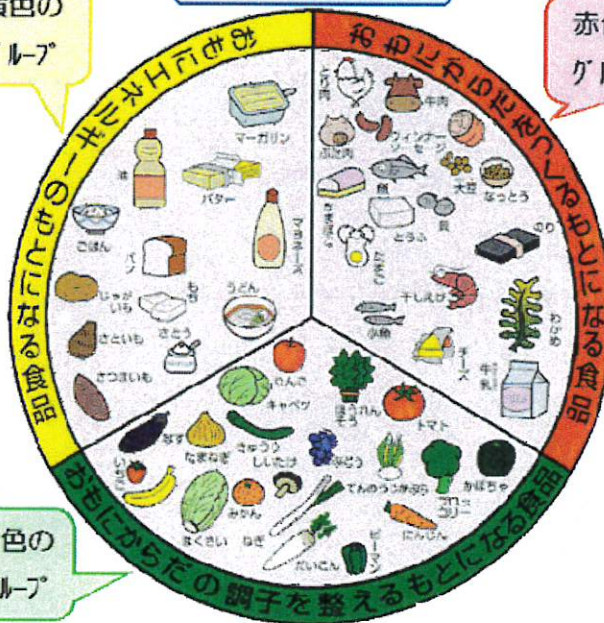


三色食品群とは…食材を栄養素の働きから、3つのグループに分けたもの

黄色のグループ

元気に遊んだり、考えたりするためのエネルギー源になる食材。不足するとぼーっとして、集中出来ません

3つの食品群



赤色のグループ

筋肉や血液・骨・髪の毛など、体をつくり、大きくします。不足すると、骨折やけがをしやすくなったり、筋力が弱くなったり、疲れやすくなったりします。

緑色のグループ

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また便通をよくして、からだの調子を整えます。不足すると疲れが取れない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

ポイントは食材の見目の色ではなく、栄養素の働きの色

例えば…



赤いトマト ➡ 緑の食品



白い牛乳 ➡ 赤の食品



赤・黄・緑

仲良く食べよう

それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気なからだを作りましょう



お月見



旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年で一番美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



先月さくら組さんとクッキングでおにぎり作りをしました。わかめとごまを混ぜ合わせるところからスタート。「上手にできるかな?」とちょっと緊張した様子も見られました。自分で食べられる量のご飯をラップにのせてそれぞれ好きな形に握ってもらいました「できた!」と嬉しそうに見せあいっこしていた姿はとても可愛らしかったです。

ぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください。最後にエプロン等のご準備ありがとうございました

