



しょくじだより

令和元年度 9月号  
社会福祉法人 童心会  
柏 ECEC 保育園 管理栄養士 住吉順子

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らげられました。これからは、「秋」本番が始まります。芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

### 元気な身体を作ろう

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

#### 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

### ～三色食品群～

身体に必要な栄養素を食品から摂っていますが、全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「オールマイティな食品」はありません。栄養素をバランスよく摂るには、いろいろな食品を上手に組み合わせた食事が大切です。三色食品群とは、どのような食品を組み合わせて食べたら良いかを分かりやすく覚えるために食品群をグループ分けする方法です。

赤・黄・緑の三色を使って、目で見て分かりやすいです。

#### 赤の食べ物

からだをつくるもと

肉・魚・チーズ・牛乳・卵・海そう・豆腐・豆など

#### 黄の食べ物

エネルギー源

米・パン・麺類・芋・油・砂糖・マヨネーズなど

#### 緑の食べ物

身体の調子を整える

野菜・果物・海藻・きのこなど

#### 食べもののはたらき

**あか**  
血や肉となって、からだをつくるざいりょう。「あか」のなか間は、からだをじょうぶにしてくれる!

**きいろ**  
からだを動かす「元気のもと」。「きいろ」のなか間は、強い力をつくってくれる!

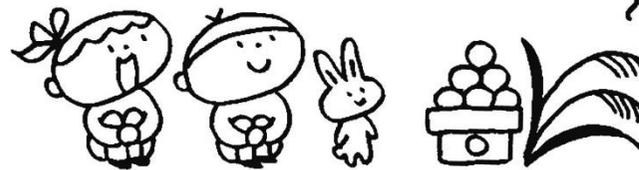
**みどり**  
「みどり」のなか間は、病気から守ってくれたり、いろいろちがうお手つだいをしてくれる!

**3つの色がそろると、元気が出てくるのです。**

### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれます。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

9/24(火)のおやつは  
お月様クッキーです。



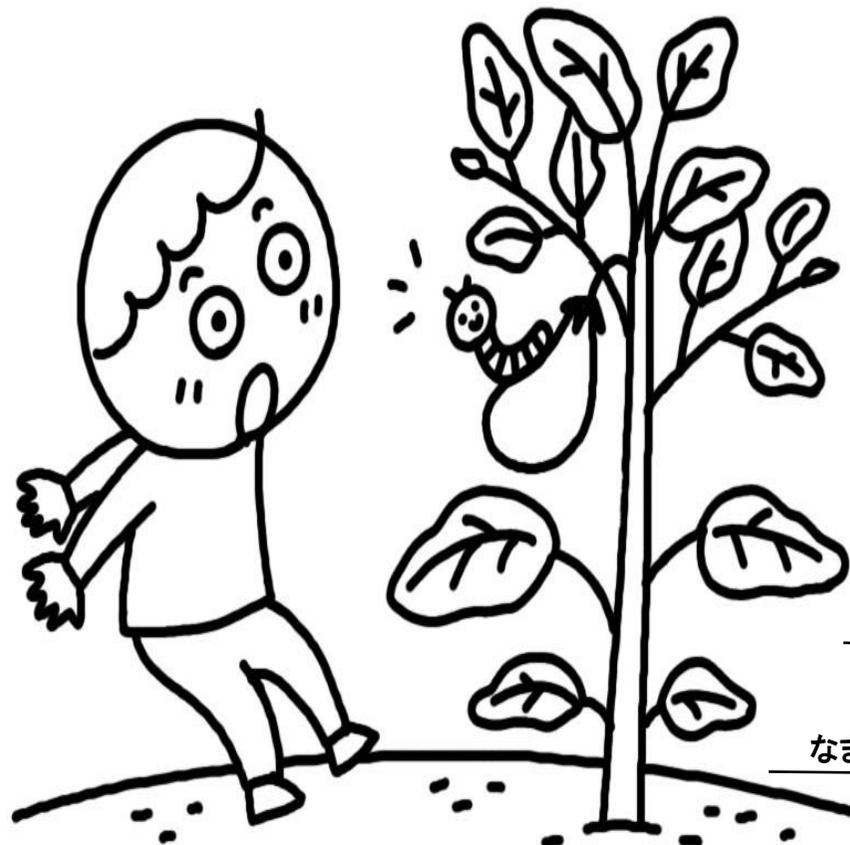
### 水筒の黒カビ

カビはばい菌の塊というイメージがあります。黒カビの生えた水筒で気づかずに飲んでしまった場合、健康の人であれば胃酸で殺されるのですが、小さなお子さんなどは抵抗力が弱いので、カビが原因で体調を崩す可能性もあります。毎日、台所用中性洗剤で洗って乾燥させて、すでにゴムパッキンに黒カビがある時や毎週1度はゴムパッキン・キャップを酸素系漂白剤で30分から1時間つけ置きをして、よく乾かしましょう。水筒本体は内側だけ漂白しましょう。

綺麗に色塗りして

日までに調理の先生に

渡したらいいことあるよ!



くみ

なまえ