



2022年10月
 はあと保育園中央
 〒753 - 0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蔭 英朗

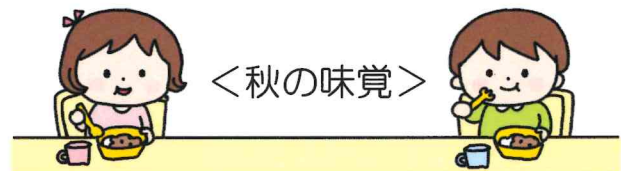
10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。3食きちんと食べて、バランス良く食事を摂りましょう。三色食品群を、記載しているので、是非参考にしてみてください。

スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいですね。

お知らせ

14日(金) お弁当の日
 ※お弁当の持参をお願いします。
 おやつは園で準備します。

21日(金) お誕生日会



「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、しいたけなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わう事は、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。是非ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。

食事のバランス～三色食品群～

63食食品群は食品に含まれる栄養素の働きから「赤」「黄」「緑」に例えて分類されています。

- ☆赤：主に血や肉を作るもとになる(肉・魚・卵・乳類・豆類など)
- ☆緑：主に身体の調子を整えるもとになる(野菜・果物・きのこ類など)
- ☆黄：主に身体のエネルギーのもとになる(米・パン・麺類・芋類・油・砂糖など)

～それぞれの色役割～

- ☆赤グループ：主な栄養素はタンパク質、脂質、ビタミンB群、カルシウム。これらは血や肉、髪の毛や爪など体の成長には欠かせません。
- ☆緑グループ：主な栄養素はカロテン、ビタミンC、カルシウム。体の調子を整えて病気になりにくくする役割を持っています。
- ☆黄グループ：主な栄養素は炭水化物、脂質、ビタミンA、D、B1。元気に活動したり考える力の素となります。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

