



暑い日が続いていますが、子ども達は元気いっぱい遊び、給食もたくさん食べています。夏は体力の消耗が激しい季節です。バランスの良い食事と休養を心がけて夏バテ知らずな楽しい夏を過ごしましょう。

## バランスの良い食事とは



保育園では食育活動の一環で、3色グループ分けを行っています。ゆき組とほし組がランチルームで給食を食べる前に、その日の食材を赤、黄、緑の3色にグループ分けします。この3色は、食品の色ではなく、体の中での働きによって分けられており、3色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整います。

グループ分けは子ども達にとってクイズ感覚で、楽しみながら食べものの栄養や働きを学んでいます。大人になった時に食品を選ぶ力となり、健康的な食生活を送れるようになってほしいと思います。ご家庭でも「今日のごはんの中で赤グループはどれかな？」などお子さまと一緒に食事を楽しみながらバランスの良い食事を意識してみてくださいね。

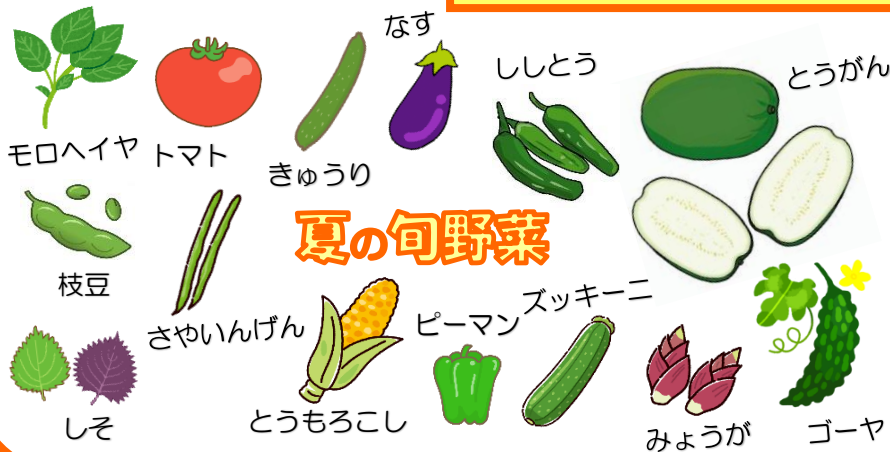
赤色（タンパク質を多く含む食品）→ 体が大きくなる  
肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、海藻など

黄色（炭水化物を多く含む食品）→ 元気のもと  
米、パン、麺類、じゃが芋、さつまい、油脂類

緑色（ビタミン・ミネラルを多く含む食品）→ 病気になりにくくなる  
野菜、くだもの

予定献立表の食品名にも記入していますので、ご家庭でも参考にしてくださいね！

## 夏野菜を食べよう



強い太陽の光を浴びて力強く育ったのが夏野菜です。夏野菜は汗で失われるミネラルやビタミン類を補ったり、水分も多く含むため身体の中からクールダウンして夏バテや熱中症防止に効果的です。

生で食べられたり、短時間の加熱で簡単に調理できますのでなるべく毎日食べましょう。色も鮮やかなのでカラフルな食卓になりますね。

### 8月の予定献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	予定量	354kcal	14.0g	11.0g	187mg	452mg	1.4g	144μgRE	0.16mg	0.22mg	15mg	1.2g	2.2g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	予定量	505kcal	19.9g	15.7g	255mg	644mg	2.0g	206μgRE	0.24mg	0.32mg	22mg	1.7g	3.2g

### 7月の実施献立栄養量

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	カリウム	鉄	V.A	V.B <sub>1</sub>	V.B <sub>2</sub>	V.C	食塩	食物繊維
乳児	目標	420kcal	17.0g	11.5g	190mg	405mg	2.0g	170μgRE	0.23mg	0.25mg	18mg	1.4g未満	2.7g
	実施量	373kcal	14.9g	11.7g	164mg	507mg	1.5g	183μgRE	0.19mg	0.25mg	19mg	1.3g	2.5g
幼児	目標	570kcal	23.5g	16.0g	260mg	630mg	2.5g	215μgRE	0.32mg	0.36mg	23mg	1.6g未満	3.6g
	実施量	532kcal	21.3g	16.8g	231mg	725mg	2.0g	259μgRE	0.27mg	0.36mg	27mg	1.8g	3.6g