

2026年  
5月号

# 食育だより

ポプラこども園  
(作成者)栄養士 石嶺梨乃

入園・進級して1ヶ月がたち、新しい環境や生活にも慣れてくる頃ですが、連休の疲れが出てしまう時期でもあります。まずは、生活リズムを整えて、楽しい食事時間になるよう、デザートには、ゼリーが沢山登場します♪また、5月8日(ゴーヤーの日)にちなんで、5月7日には、今年度最初のゴーヤーもメニューも組んでいます。食べやすくアレンジしているので、お子さんからお話を聞いてみて下さい(^^)／

今月の目標  
水分補給を  
こまめに  
しましょう!



## 黄 緑 赤 三色

### そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか? 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。



**黄**  
体を動かす  
エネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。



**緑**  
体の調子を  
整える

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、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

**黄**



**赤**



**赤**  
血や筋肉など、  
体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



黄色=主食、赤色=肉や魚のメインディッシュ、緑色=野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。



## 大事な「おやつ」の栄養素

大人と違って、子どもにとってのおやつは、3回の食事では足りなかった栄養をとることが目的。まだ、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養をとれず、小分けにする必要があるからです。また、活動エネルギーのほかに、成長分のエネルギーも必要なため、「エネルギー補給のためのおやつ」という意味もあります。

### ●足りない栄養をおやつで

園であれば、昼食が和食のときは、おやつにピザトーストを出して、足りないカロリーや脂質をプラスするなど、1日を通して必要なエネルギー量と栄養素をとれるようにしています。

ご家庭でおやつを出すときも、お昼があっさりなら、おやつはやや栄養のある物などバランスを考えてみましょう。



忙しいときは、市販のおやつもOK。カロリーをとりすぎないように、スナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。

**昼食** ナポリタン・スープ + **おやつ** 果物ゼリー+クラッカー

おやつは、カロリーは少なく、ビタミンをプラス

**昼食** ソーメン + **おやつ** チーズおにぎり

おやつでは、カロリーやタンパク質をプラス

