



7月食育だより



太陽・月組 保護者各位

令和6年7月31日
小島保育園

今月の「食育の日」は、栄養バランスについて行いました。好きな物ばかり食べて嫌いな物を食べない(偏食している)と大きくなる事が出来ない、力が出ない、すぐ疲れてしまう、怒りっぽくなってしまふから、好き嫌いなく食べて、バランスの良い食事を摂る事が大切だという事を学びました。主食、主菜、副菜、汁物を一回の食事で摂ればバランスの良い食事が摂れる事を伝え、ビンゴを通してみんなで一緒に主食、主菜、副菜、汁物にはどんなものがあるのかを楽しみながら学びました。

また、おやつは一日三回の食事では足りない栄養を摂る為に食べる事を伝えるとびっくりしていた子どもたち。望ましいおやつ(おにぎりや果物など)を伝えると「ぼくそれ好き」「いつも食べてる」と声が聞かれました。スナック菓子やチョコレートは子どもたちにも人気でおいしいですが、カロリーが高いので時間と量を決めて食べると良いと思います。



みんなでバランスの良い食事をしよう!!

～Let's BINGO ゲーム～



☆8月の食育カードを配布します☆

8月9日(金)に食育カードを配布いたします。
記入しましたら19日(月)までに提出してください。