



株式会社フレアサービス



バランスのいいご飯の摂り方～赤・黄・緑の食べ物を知ろう～

食育だよりについて・・・

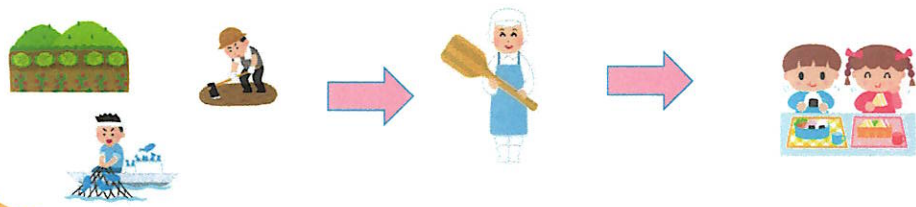
こんにちは。給食を配達しているフレアサービスと申します。今年度も【食育だより】で皆様に食に関することを発信できればと思います。ぜひお子様と一緒に読んで頂き、ご家庭での食育のお手伝いになればと思います。1年間よろしくお願い致します。

夏号のテーマ

- ☆食事の楽しみ方
- ☆給食の食べ方
- ☆バランスのいい食事の摂り方

～食事の楽しみ方～

みなさん、好きな食べ物はありますか？
お肉、お魚、野菜、果物など食べ物にはたくさんの種類があります。
この食べ物たちは初めから私たちが食べるような形になっていないのです。
木の実になる食べ物、土の中にできる食べ物、土の上でできる食べ物、
そして、その食べ物を作り、美味しく食べてもらうために農家さんや漁師さんが
愛情をこめて大事に大事に育てています。
その大事に育ったたべものを料理し、みんなが普段食べているものになります。
食事をするときにこの食べ物はどんなふうに育ったのかな？どんなところで育
ったのかな？など食べ物に興味をもってみてください。
そうすればもしかしたら苦手な食べ物も食べられるようになるかもしれません！



☆給食の食べ方について☆

ご入園されたお子様は、初めて家族以外の人と食事をする子も多いかと思いま
す。給食をお友達と美味しく食べられたらいいなと思います。ここではお友達
との食事の仕方について紹介したいと思います。

ご飯を食べる時は・・・

- ① 食物への感謝の気持ちを込めて【いただきます】【ごちそうさまでした】とあいさつをしましょう。
- ② 机にひじをつかず食べましょう。
- ③ 食べものが口に入っている時は、お友達とおしゃべりせずに食べましょう。
- ④ 背中をまっすぐにして食べましょう。
- ⑤ 好き嫌いせずに、残さず食べましょう。

※①～⑤を守ると美味しくご飯を食べる事が出来ますよ！



そろっていますか？ ～3つの食品グループ～

3つの食品グループ		
ちからのもとになる!!	からだをつくる!!	からだの調子を整える!!
黄色	赤色	緑色
食品		
ご飯、パン、麺類	お肉、お魚、玉子、大豆	野菜、きのこ類



フレアサービスの食事には必ず、赤色、黄色、緑色の食品が入ったメニューになって

この3色のお鍋さんが揃うとバランスのいい食事と言えます。
もし、野菜が嫌いだから野菜は食べたくない！となるとからだの調子を整える緑色のお鍋さんがいなくなってしまうので、風邪をひきやすくなってしまいます。
強く元気な体を作るためにも、毎日の食事に3つのお鍋さんがそろった食事を摂るようにしてくださいね。

では、ここでみなさんにクイズをだしたいとおもいます！したのイラストのたべものたちはどこのおなべさんに入るかな？



きいろのおなべさんとおもうのをえらんでみよう！！



あかいろのおなべさんとおもうのをえらんでみよう！！



みどりいろのおなべさんとおもうのをえらんでみよう！！



こたえはフレアサービスのホームページへ！
8がつ1にちこうかいします！ぜひみて、まるつけしてみてね！！

私たちがフレアサービスの管理栄養士・栄養士です。



QRコードよりホームページにいきます。

株式会社フレアサービス

からだ想い・かそく想いの食事で、毎日を健康に。

フレアサービスの幼稚園給食のブログのお知らせです。毎日の給食メニューはもちろん、詳しい栄養成分表も見れるので安心です。食材の原産国なども表示しております。栄養士が毎日更新しておりますので、ご覧ください。

フレアサービス

検索