

給食だより

2026年2月
ひよこの家保育園



暦の上では「春」ですが、1年でいちばん寒いのが2月ですね。

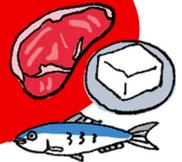
感染症や風邪にかからないよう外から帰ったらすぐに「手洗い」「うがい」をしましょう！
そしてバランスの良い食事と十分な睡眠をとり、寒さや病気に負けない体を作っていきましょう。



バランスよく食べよう

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。
この3色をバランスよく食べることが大切です。

赤のグループは、骨
や肉になる食べ物
肉、ハム、魚、卵、
牛乳、豆腐など



黄のグループは、体を
動かす力になる食べ物

ごはん、パン、うどん、
じゃがいも、バターなど



緑のグループは、体の調子
を整えてくれる食べ物

ほうれん草、ブロッコリー、
人参、大根、りんごなど



=お腹がすくと力が出ない=

朝ごはんを食べていなかったり、お菓子やジュースを朝ごはん代わりにしたりしていませんか？すぐにお腹がすいたり、疲れが出て集中力が低下したりします。体に必要なエネルギーが不足すると、脳が『疲れ』を感じさせ、体の動きを制御します。
元気に過ごすには、毎食バランスよく食べることが一番です。



おやつ役割って？



子供たちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとって**おやつは大切な食事**と考えましょう。

食事のマナーは身につきましたか？

どれだけ習慣づけられたでしょうか？

- きちんとあいさつする
- 食事中席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- 食具を正しく使う
- 片付けをする

できていないことがあれば、引き続きがんばって取り組みましょう。

