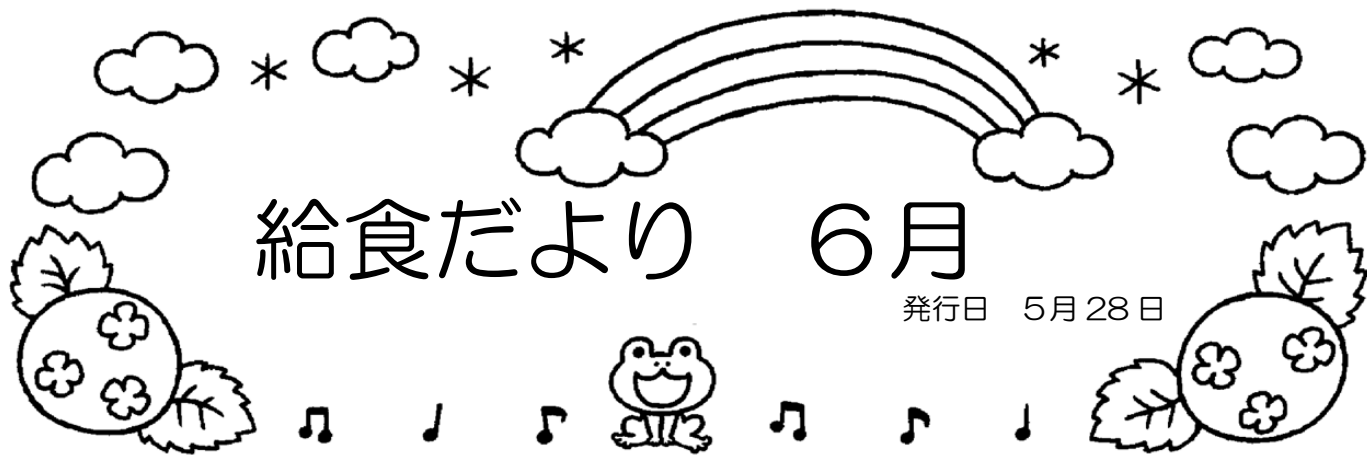




日中は汗ばむ陽気の日も増え、季節が少しずつ夏へと向かっています。気温の変化で疲れも出やすい時期なので、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけ、体調管理をしっかりと行っていきましょう。また、暑さが増す時期は水分補給が大切になっていきます。お水やお茶でとる水分補給以外に、食事でとる水分（汁物や果物）も意識して取っていきましょう。

3色食品群ってなに??

3色食品群とは、食べ物に含まれる栄養素の「働き」を、赤・黄・緑の3つに分類したものです。食材の見た目の色ではなく、体の中でどんな役割を果たすかによって色が決まります。

赤 血液・筋肉・骨など体をつくる材料になる食品

↳肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など

黄 体を動かすエネルギーのもととなる食品

↳ごはん、パン、麺類、いも類など

緑 体の調子を整える食品

↳野菜、果物、きのこ、海藻など



これらの3色が1食にそろって、栄養のバランスが取れた食事に近づきます。

つくしんぼでは、5月14日にたいよう組で3色食品群についてお話をしました。食材のマグネットを使用しながら実際に色分けを行い、体の中でどんな働きをしているのか楽しく学ぶことができました。今後またたいよう組の日課として、毎日3色分けを行っていきます。

6月の旬

あじ いわし かつお あゆ
しらす はまぐり
アスパラガス レタス いんげん
そらめめ さやえんどう
メロン びわ うめ オレンジ
さくらんぼ あんず

◎しらす

しらすは骨や歯を作るカルシウムを豊富に含んだ食品です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含有しており、骨や歯を丈夫にする働きがあります。

◎メロン

メロンは生産量が日本一の茨城県。そんなメロンには水分を多く含み、暑さで火照った体を冷やす働きがあり、熱中症や夏バテ防止に効果的です。

～お知らせ～

5月の食育活動として稲の苗植えとさつまいもの苗植えを行いました。
稲は初めての田んぼということもあり、泥の感触を楽しみながら1本1本丁寧に植える姿がみられました。さつまいもも秋の収穫を楽しみにしながら植えていました。
どちらもこれから子どもたちとお世話をし、生長や変化に気づきながら収穫を楽しみにしたいと思います。

