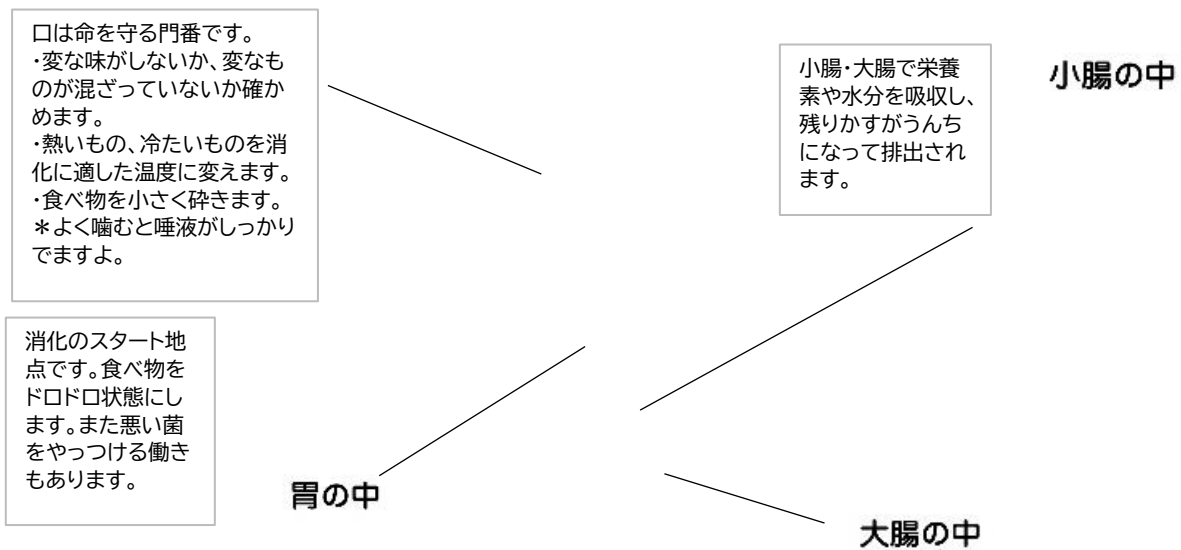


2月 食育だより

新年が明けて、あっという間に1か月が過ぎました。厳しい寒さが続くなか、白い息を吐きながら園庭で遊ぶ子どもたちを見ていると、なんだかこちらもポカポカしてきます。暦の上では間もなく春を迎えます。立春の前日を「節分」といい、季節の節目を意味します。節分は「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、悪いものを追い払う日。邪気払いとして、豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりして過ごしましょう。

消化の仕組み 食べ物が栄養になるには

口から入った食べ物は、体の中で消化されて、栄養が体内に取り込まれ、私たちの体を成長させたり元気にしたりするもとになります。



食事は**バランス**が大切です

バランスの良い食事を摂取することによって、バランスの良い体がつくられるため、よりよい成長が促されます。

炭水化物:「糖質」は脳の唯一のエネルギー源。食事の要、しっかりととりましょう。「食物繊維」は不要なものを便として排出する重要な役割。

たんぱく質:筋肉や血液、内臓や骨など、ヒトのからだのあらゆる組織をつくるための大切な栄養素。

脂質:ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。