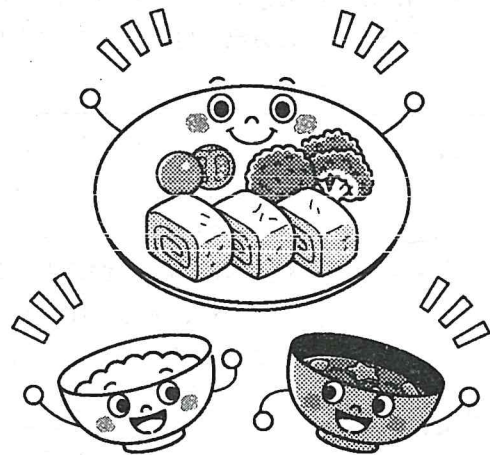


# たのしくたべようニュース

## 3つの色の仲間の 食べ物を食べましょう

子どもの食事は、健やかな成長・発達のために、必要な栄養をバランスよくとることが大切です。食べ物は含まれている栄養素によって、いくつかのグループに分類されます。ごはんやパン、油などは黄の仲間、エネルギーのもとになります。魚や肉、卵、牛乳、豆類などは赤の仲間、体をつくるもとになり、野菜や果物などは緑の仲間、体の調子をととのえるもとになります。

黄や赤、緑の食べ物を偏りなく組み合わせて、いろいろなものを食べましょう。



<p><b>きの</b> なかま</p> <p>からだを うごかす もとになる</p>	<p><b>あかの</b> なかま</p> <p>からだを つくる もとになる</p>	<p><b>みどりの</b> なかま</p> <p>からだを びょうきから まもる もとになる</p>
---	---	---

## おなかがすくリズムを持てる子どもに

おなかがすくリズムを持つには、1日3回の食事とおやつを定期的に食べて、十分に遊んで体を動かすようにします。また、子どもの食べる量を確認し、調整していくことで、子どもが空腹感を満たす量やその心地よさを感じられるようにします。おなかがすくリズムをくり返し経験することで、生活リズムがつくられていきます。



午前中の  
元気のもと!

### 朝ごはん

朝ごはんは、寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を補う大切な食事です。朝ごはんを食べないと、体が十分に目覚めず、エネルギー不足で午前中元気に活動できません。子どもが朝から元気に遊べるように朝ごはんを食べさせましょう。

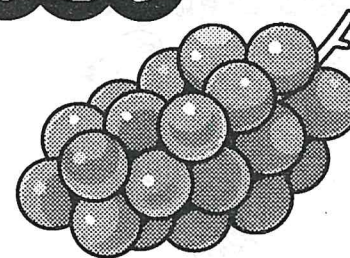
## 9月1日は 食料の備蓄を 防災の日

もしもの時のために、普段から保存できる食料を備えておくことが大切です。飲料水や非常食（アルファ化米や缶詰、菓子など、普段から食べ慣れているもの）を最低3日分は用意しておきます。食物アレルギーがある場合は、対応食も備蓄しておきましょう。



## おいしい旬の食べ物 .....

### ぶどう



### エネルギーのもとがいっぱい!

ぶどうには、脳や体のエネルギーになるブドウ糖が豊富に含まれていて、子どものおやつにぴったりの果物です。ぶどうは、大粒の巨峰や小粒のデラウェア、皮ごと食べられるものなど、さまざまな品種があります。ただしのどに詰まる危険があるので、小さく切って与え、食べている間は目を離さないようにしましょう。