



食育だより

2024.9

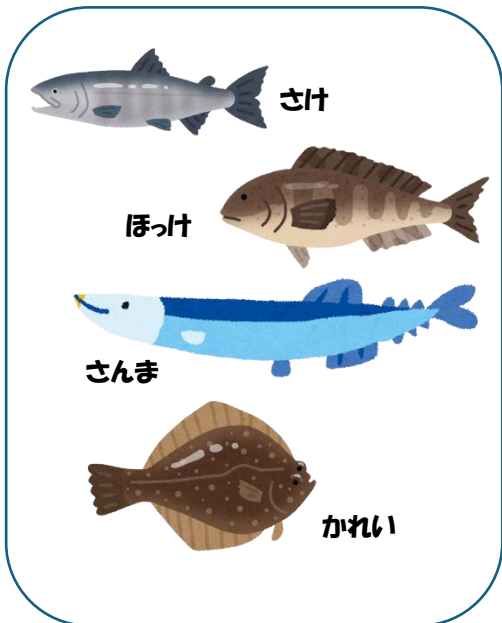
ニチキッズぐし保育園

少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、
まだまだ日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、夏と変わらず起床時や、登園前、遊びの前後、
入浴前後などしっかりと水分補給をするようにお願いいたします。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は秋が旬の食べ物をご紹介します。

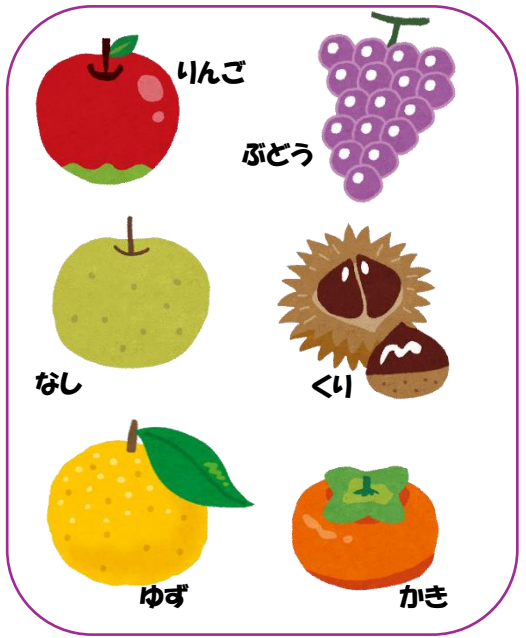
魚さかな



野菜やさい



果物フルーツ



8月の食育の様子

8月14日に3、4、5歳児さんで3色食品群についての食育を行いました。
保育士さんに絵本を読み聞かせしてもらい、3色食品群についてのゲームをしました。
楽しく元気に参加でき、3色食品群についても学べていました。

