

食育だより

3色の食品群でお弁当を作ろう！

(第1弾)

2021年9月2日

第7号

ゆり・きく組



今日は4月に食育で行った「3色の食品群」の応用編として、「3色の食品群でお弁当を作ろう」をしました。

初めに復習としてそれぞれの食品を3色の食品群に分けてもらいました。みんなたくさん手を挙げて答えてくれ、4月の復習は完璧でした！そこからお弁当を作るために、まずお弁当の具材を3色の食品群に分けてもらいました。難しいかな？と心配していましたが、みんな順調に答えてくれました。「ポテトサラダの中には何が入っているかな？」と質問すると、「じゃがいもとマヨネーズで黄色！」と答えてくれ、それぞれの料理が何の材料で作られているかも考えながら答えてくれました。

次の食育ではいよいよお弁当を作っていきます。きくぐみさん、ゆりぐみさんのみんなはどんなお弁当を作ろうか考えてみてね！ぜひ今日のお話をお家でもしてみてください。



給食室より