

食育だより

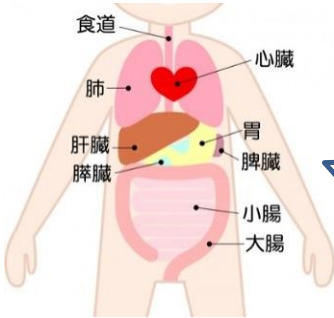
R4. 7. 12
葵ヶ丘保育園

体の中の
ひみつを知ろう

???



「食べ物を食べるとはどういうことなのか？」
「体の中で食べ物がどうなっているのか？」を
テーマに食育を行いました。



- ①食道: 食べ物が最初に通るところ。入口が狭いので、良く噛んで飲み込みましょう。
- ②胃: 食べ物をドロドロに溶かしてくれる。
- ③肝臓: 体の中にあると、よくないものを安全なものに変えてくれる。
- ④膵臓: 胃の後ろにあり、食べ物を消化してくれる膵液が出る。
- ⑤小腸: 食べ物の栄養を吸収する。

栄養素ってなんだろう？

栄養素とは「食材にふくまれている、生物の生命維持に欠かせない成分」です。栄養素はその働きによって、大きく3つに分けられます。

赤: 筋肉や骨や内臓など体をつくるもの

黄: 体を動かすエネルギー源になるもの

緑: 温度調節など体の調子を整えてくれるもの

バランスのいい食事とは？

栄養素は多くとり過ぎても、たりなくとも、体に影響を与えます。バランスのいい食事とは、これら3つの栄養素をそれぞれ必要な量だけとることができる食事のことです。
エネルギーになる料理のことを「主食」といいます。肉・魚・卵・豆腐などタンパク質のおかずが「主菜」。サラダやお味噌汁などが「副菜」。これらを組み合わせ、「主食1皿、主菜1皿、副菜2皿」にすると、バランスがよくなるといわれています。



体のしくみを説明しました！



小腸を伸ばすと5mあります



名前と働きを相談中...



食べ物栄養クイズをしました



うんちについてお話をしました

★体のしくみでは、食道の管が約2cmと狭いのでお口でもぐもぐとよく噛んで食べるといいことや、食べ物の栄養素を吸収するために小腸は長い形をしていることとお話しました。からだのしくみの話をした後に臓器の名前と役割を答えるクイズをしました。お友だちと話し合うことで理解が深まった様子でした。

★“この食べ物は何色かな？”とクイズを出すと「赤だよ！」「黄色！！」と大きな声で答えてくれました。クイズをしていると、だんだん答える声が大きくなっていきました。さつまいもやじゃがいもを緑と間違えやすかったようです。