



門司保育所(みどり園)

2026年10月号



食欲の秋・芸術の秋・スポーツの秋。暑さも和らぎ、子ども達もめいっぱい体を動かして園庭であそんでいます。
元気エネルギーは食事から。あそびに必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりバランスのよい食事を用意したいものです。
そのためには5つの栄養素が必要。この五大栄養素を意識して「バランスのよい食事」を心がけましょう。

食事の60%が
望ましいよ

炭水化物



体や脳を動かすメイン
エネルギー。

肉・魚以外も
豊富だよ

タンパク質



筋肉や内臓、骨、肌など、
体の組織を作る。

食事からしか
とれないよ

ミネラル



水分調節など、体の様々な
機能を働かせる。

ビタミン

野菜や果物以外
でもとれるよ



ほかの栄養素の働き
を助ける。

脂質

少量で
パワー発揮!



体温を保ち、ゆっくりと
エネルギーを生み出す。



栄養素同士が助け合っ
て、エネルギーを高め
たり、吸収力をアップさ
せています。
だから、五大栄養素を
バランスよくとることが
大事なのです。

バランスよく摂るためのポイント

1 主食・主菜・副菜を組み合わせる

ご飯やパンなどの主食(炭水化物)、肉や魚などの主菜(たんぱく質)、野菜や海藻の副菜(ビタミン・ミネラル)を意識する

2 一汁二菜を基本にする

汁物+主菜+副菜の組み合わせで自然に栄養バランスが整いやすい

3 多様な食品を取り入れる

同じ栄養素でも食品によって含まれるビタミンやミネラルが異なるため、色々な食材を組み合わせることが重要



10月6日 ぴかぴか組さんがカレークッキングを行います

6月よりぴかぴか組さんが「給食のお手伝い活動」を行っています。お米とぎやピーラーを使っての皮むき、包丁で切る下準備などを、お当番さんが行ってくれています。



〈お米とぎ〉



〈皮むき〉



〈包丁〉

これまで積み重ねてきた調理技術を使って、6日にカレークッキングを行います。カレーに使う食材については、各グループの子ども達が話し合い決定しました。

☆カラフルカレー

豚肉・じゃがいも・にんじん・かぼちゃ・コーン・グリーンピース・りんご・バナナ・はちみつ・チョコレート

☆ぴかちゅうカレー

牛肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・グリーンピース・チョコレート

☆バナナグループのびっくりカレー

鶏肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・にんにくしょうが・ヨーグルト・バナナ



日々のお手伝いの中では、〈難しいことにも挑戦し得られる達成感〉や〈自分で作ったものを食べる喜び・食べてくれる人がいる喜び〉を感じられる子ども達の姿がみられています。今回のクッキングでも、子ども達の成長が楽しみです。