

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。

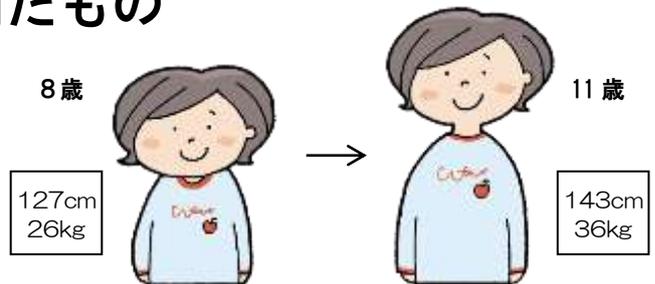


## 知っていますか？ 栄養素の働き



## 体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。



### 今月の食育活動

- ・クラッシュゼリー作り（もも組）
- ・ばいきんバイバイ（ばら組）
- ・手洗い実験（以上児）
- ・和食の汁物作り（ゆり組）

