

10月食育だより

嗜好調査にご協力いただきありがとうございました！

たくさんのご意見・コメントありがとうございました。今後の給食の参考にさせていただきます。集計結果は後日配布いたします。

☆☆☆☆10月24日はお弁当です☆☆☆☆

お忙しいと思いますがご協力をお願いします。お弁当のポイントをいくつか紹介します。

*お弁当の量

ついつい、いつもより多めになってしまいます。お子さんが食べきれぬ量を入れましょう。ごはんとおかずは半分ずつが目安です。

*彩りを考える

赤・黄・緑・黒・白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます

赤…肉やにんじん、プチトマト 黄…たまご、チーズ、コーン

緑…野菜類 黒…のり、ひじきなど 白…ごはん

*その他

- ・冷めているおかずは硬く噛み切りにくいのでいつものおかずより小さめにカットしましょう。
- ・しっかり冷ましてからお弁当箱につめましょう。食中毒の原因になってしまいます。



バランスの良い食事を心がけましょう

毎日の食事は3つの食品群に分けることができます。1回の食事で3色が揃っているとバランスの良い食事といえます。(年長児は昼食やおやつで使用する食材を食品群に分けています)

黄色グループ……ごはん・パン・めん・じゃがいもなどの炭水化物です。

体を動かすためのエネルギーとなり、普段の食事で摂取する割合がいちばん多いグループです。

赤色グループ……肉・魚・豆腐・乳製品・卵などたんぱく源を多く含む食品です。筋肉や血液を作るための原料となり体に必要なグループです。

緑色グループ……野菜・果物・海藻などビタミン・ミネラルを多く含む食品です。栄養の消化吸収を助け、免疫力を高めてくれます。風邪をひかない元気な体を作るために必要なグループです。



職員リクエストメニュー 今月はさくらんぼの職員です！

- ☆栗ご飯
- ★かぼちゃコロッケ
- ☆コールスローサラダ
- ★みそ汁
- ☆ショア

だんだんと秋らしい季節になってきましたね。秋が旬の食材を使ったメニューです。食欲の秋。美味しいものをたくさん食べましょう！
※給食に栗が出ます。また、19日には柿がでます。食べたことのない人は家庭で一度試してみてください。