

給食だより

入園・進級から1ヶ月新しいクラスにも慣れた頃でしょうか。
給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、
どうぞよろしくお願い致します。

バランスの良い食事をとりましょう！

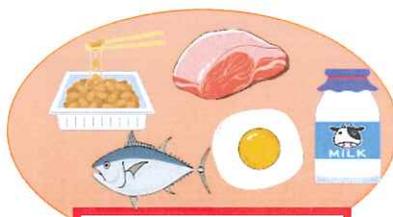
毎月の献立表にはメニューごとに赤黄緑のマークが付いています。
これは、食品を主に含まれる栄養素から赤黄緑の3つのグループに分けて表したものです。
これらを意識して献立をたてると、バランスよく栄養を摂ることができます。



穀類・芋類
砂糖類・油脂類など

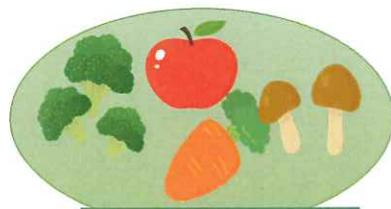
黄・・・主に体を

動かす力のもとになる



肉類・魚類・卵
乳・大豆製品など

赤・・・主に血や肉をつくる



緑黄色野菜・果物
淡色野菜など

緑・・・主に体の調子を整える

旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください！



たけのこの皮むきを体験！



園ではたけのこご飯として給食に出しました！

うめ組 さくら組に三色の栄養のお話をしました！



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。