



給食便り



9月になりましたが、しばらくは残暑が厳しい日が続きます。元気に保育所生活が過ごせるよう、栄養たっぷり、安心で安全な給食づくりに努めていきたいと思えます。また、夏の疲れが出やすい時期です。早寝・早起きに加え、3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

三色食品群を知っていますか？

赤群の食べ物

肉類や魚貝類・卵・牛乳・乳製品・豆類などです。主にたんぱく質やカルシウムなど栄養素が多く含まれていて、筋肉や血液・骨・歯など体を作るもとになります。

黄群の食べ物

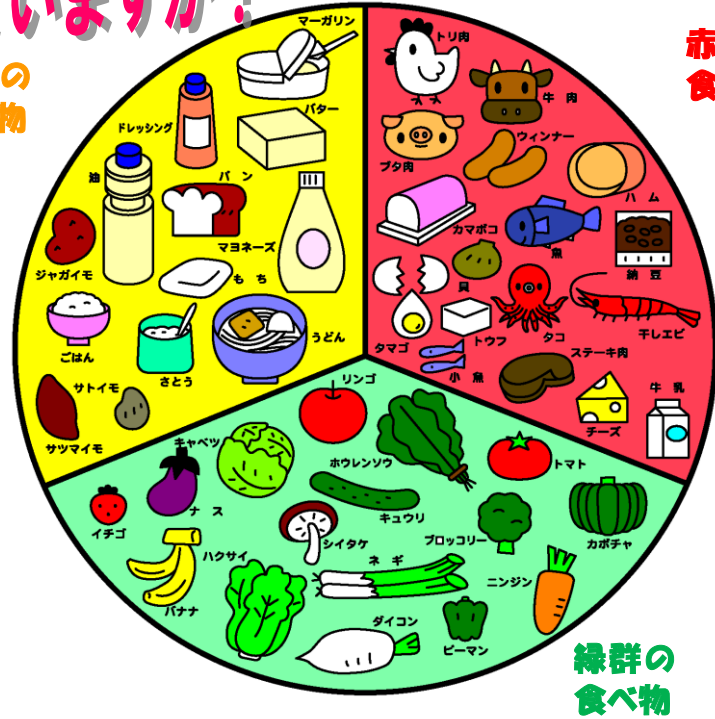
穀類(ごはん・パン・麺類)・いも類・油脂類・砂糖などです。炭水化物や脂質などの栄養素が多く、体内で熱や力になって私たちが動く為のエネルギーになります。

緑群の食べ物

緑黄色野菜や淡色野菜・果物などで、カロテンやビタミンCなどの体の調子を整える働きのある栄養素が多く含まれています。これら3色食品群の食べ物がそろると、栄養バランスがよくなります。

黄群の食べ物

赤群の食べ物



緑群の食べ物

★主菜になるおかず(肉や魚・卵など赤い食べ物)

副菜になるおかず(野菜など緑の食べ物)を組み合わせます。赤の食べ物が多すぎたり、緑の食べ物が不足しないようにしましょう。



きりん組では、パネルを使い給食で出ている食材を、みんなで色分けして掲示しています。お家でも一緒にやってみてはいかがでしょうか？

災害に備えて非常食の備蓄を！

非常食は、1人最低3日分が必要とされています。最近はいろいろな種類の非常食があるのできちんと準備しておきましょう。

缶詰や乾麺・フリーズドライ食品をローリングストックと言ひ、定期的に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法もあります。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備をしましょう。



秋は実りの季節です！



秋が旬の食べ物には、

- ・新米・大豆・鮭・さんま・さば
 - ・しめじ・しいたけ・なす・さつまいも・里芋・栗
 - ・梨・ぶどう・柿・りんご
- などがあります。

美味しい秋の味覚を味わいましょう。

今月の世界の料理 「スペイン」



スペイン料理は山の幸と海の幸をよく生かした料理で知られています。今回はパエリア・豆のサラダ・ソパデアホ(にんにくオイルで固くなったパンをカリカリに焼き、そこに水を加えて、溶き卵を入れて作るスープ)

おやつにはチュロスを予定しています。

スペインの人はチュロスにホットココアをつけて朝食に食べるそうです。

また、1日5回食事をすることもあるそうです。

