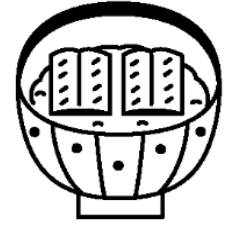
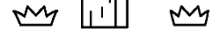


給食だより



平成29年7月
小倉すくすく保育園

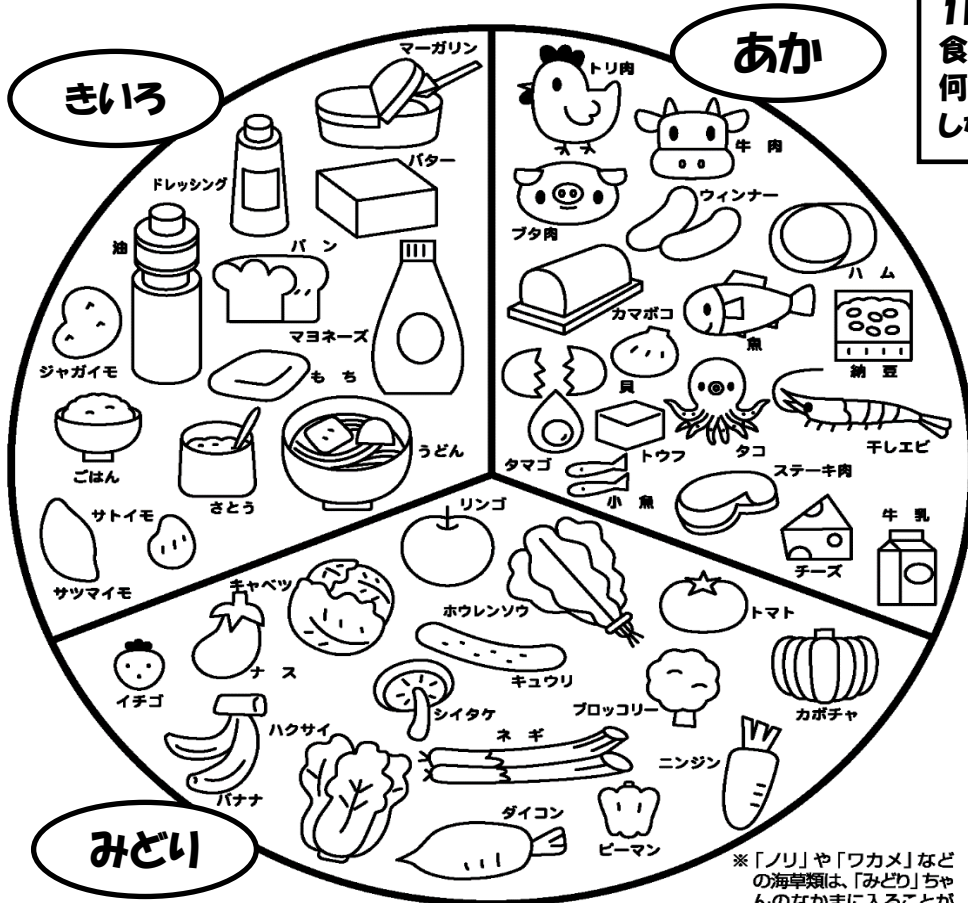


「土用の丑の日」のいわれ

「丑の日に“う”の字がつく物を食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったうなぎ食。立秋前の18日間で日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日と呼んでいます。猛暑であるこの時期を乗り切るため、食卓にうなぎを出し、子どもたちにも十分な栄養を心がけましょう。また、うなぎは、「スタミナ食品」として有名で、各種ビタミンが豊富に含まれています。



《3色食品群》



いつも食べている食事は、3色の中からバランスよく選ばれていますか？
1日3食、3色の中からまんべんなく食べるようにしましょう。また、食材が何色に分けられるか、お子さんとお話しながら楽しく食事しましょう。

《あか》
体をつくるもとになる
血や肉を作る食べ物

肉、魚、卵、牛乳、
乳製品、豆など

《きいろ》
エネルギーのもとになる
体を動かす食べ物

米、パン、麺類、いも類、油、
砂糖など

《みどり》
体の調子を整えるもとになる
元気になる食べ物

野菜、果物、きのこ類など

※「ノリ」や「ワカメ」などの海草類は、「みどり」ちゃんのなかまに入ることが多いです。