

平成 28 年 9 月の食育だより

すくすく保育園



朝ご飯は一日のスタート！エネルギー源です。
食欲がなくても少しでも食べて登園しましょう！
食事はおいしく楽しくたべましょう



★栄養のバランスをとりましょう・・・

自分の体は自分の食べたものでつくられます。

そして食べることは他の人に代わってもらえません。ちょっぴり食事について考えてみましょう。

体をつくるのに大切な栄養素は炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン（A・B1・B2・Cなど）、ミネラル（カルシウム・鉄分など）で、これらを1日の中で必要なだけとるのが栄養バランスです。

保育園の給食は昼は「主食、主菜、副菜、もう一品」等から成り立っています。

これが栄養のバランスをとる秘訣です。



リクエストメニューのときも子ども達は「主食、主菜、副菜、もう一品」を

リクエストしていて、自然にそのような選択ができることがすばらしいと思います。

| | | |
|------|---|--------------|
| 主食 | ご飯や麺、パンなどの穀類で、炭水化物を多く含む食品。 消化吸収されたあと、最終的にブドウ糖に分解されます。 | エネルギー源 |
| 主菜 | 魚、肉、卵、豆腐、納豆が主材料で献立の中心となるおかずです。 筋肉や臓器など体を構成する重要な成分で酵素、ホルモン、免疫抗体などの原料にもなります。 | たんぱく質源 脂質 |
| 副菜 | 野菜、いも、海藻、きのこなどが主材料のおかずで1食に100g～120g、 子どもなら60g～80gとれるようにしましょう。 | ビタミン ミネラル |
| もう一品 | 汁物、飲み物、果物、デザートなど。主食、主菜、副菜に該当しない料理。不足しがちな栄養素や水分を補い、楽しい食事にします。 | ビタミン ミネラル |

◆今日は何を食べたかチェックしてみましょう

1日3回（食）食べていますか

| 主食 | 主菜 | 副菜 |
|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ご飯 | <input type="checkbox"/> 魚 | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 |
| <input type="checkbox"/> パン | <input type="checkbox"/> 肉 | <input type="checkbox"/> その他の野菜 |
| <input type="checkbox"/> 麺 | <input type="checkbox"/> たまご | <input type="checkbox"/> いも |
| | <input type="checkbox"/> 豆腐・納豆 | <input type="checkbox"/> 海藻・きのこ |

1日1回食べていますか

| 牛乳・乳製品 | 果物 |
|--------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 牛乳 | <input type="checkbox"/> 果物 |
| <input type="checkbox"/> ヨーグルト | |
| <input type="checkbox"/> チーズ | |

★子どもの食事の様子・・・

保育園の子ども達は魚や煮物が好きです。

きんぴらゴボウやおからの煮物、ひじきの煮物など
おかわりをして食べています。

ご家庭で休みの日に作りおきをして小分けに冷凍しておくと普通の食事に楽に一品、添えられますのでぜひ試してみてください。

★9/15は十五夜です・・・

十五夜はススキを飾り、お月様のように丸いものを供える風習があります。

保育園では9月15日の十五夜に
昼に萩ご飯、おやつは
まん丸クッキーを作って
食べます。

