



2月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。あたたかくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。朝食をしっかり摂り、温かい汁物などで体を温め一日を元気にスタートさせましょう。

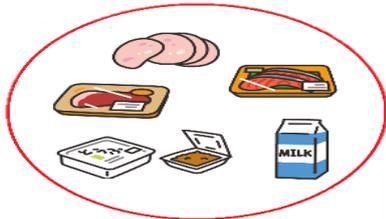
栄養士 琴浦



～バランスの良い食事をとろう！～

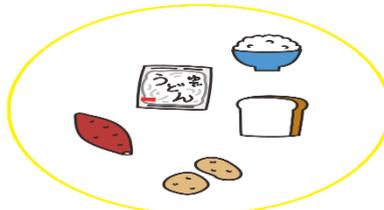
からだに良い食事をとるための目安として紹介したいのが三色食品群です。これは、食品の栄養素や働きによって3つに色分けしたものです。まず、赤色はたんぱく質を多く含んでいるグループになります。たんぱく質は主に筋肉や血液の原料となり体には欠かせない栄養素です。食事のメニューではメイン食材となることの多い食品がこのグループに入ります。黄色は炭水化物を多く含んでいる食品のグループです。炭水化物は糖質とも呼ばれ体を動かすエネルギー源となります。普段の食事で摂取する割合が一番多いのがこのグループです。最後が緑色でビタミン・ミネラル類を多く含んでいる食品のグループです。ビタミンは消化吸収の補助や免疫を高めるなどからだの調子を整える役割をしています。この三色のグループを上手に組み合わせてバランスの良い食事を取りましょう。

～赤色～



肉・魚・牛乳・豆腐・納豆など

～黄色～



米・パン・麺類・さつまいもなど

～緑色～



野菜・果物・きのこ類など



～お弁当づくりのポイント～

幼児組は2月に遠足があります。

こども達はお弁当が大好き！お手数ですが、お弁当づくりよろしくお願いします。一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類):主菜(卵・肉・魚など):副菜(野菜類)=3:1:2 くらいの割合でつめましょう。つめる際に料理が動かないようにしっかりとつめましょう。赤色・黄色・緑色で彩り良くしましょう！



～リクエストメニュー～

2月・3月の給食にはゆり組さんにアンケートをとり好きなメニューを取り入れました。

献立表に☆マークをつけているのでまた見て下さいね。



- ～給食～
- 1位 カレーライス
- 2位 唐揚げ
- 3位 牛丼

～おやつ～

- 1位 マドレーヌ
- 2位 クッキー
- 3位 フライドポテト

