

給食だより 9月

少しずつ日が暮れるのが早くなり、
秋を感じられるようになってきました。
残暑は続きますが、食欲の秋を楽しみましょう。

食べ物の働きについて
食べ物に含まれる主な栄養素は、その働きによって赤、黄、緑の3つのグループに分けられます。この3色から食べ物を選び、組み合わせるとバランスの良い食事になります。

赤

肉・魚・牛乳・卵・チーズ・豆腐
みそ・ヨーグルト など

黄

ごはん・麺類・パン・じゃがいも
油・砂糖・バター・さつまいも など

緑

トマト・人参・ほうれん草・玉ねぎ
ピーマン・キャベツ・りんご など

*クッキング保育 フルーチェ
さくら組
フルーチェを混ぜよう

赤色のグループ

主に体を作るもとになり、
たんぱく質、カルシウムを多く含む食品からなります。

黄色のグループ

主にエネルギーになり、
脂質や糖質を多く含む食品からなります。

緑色のグループ

主に体の調子を整え、
ビタミンやミネラル(無機質)を多く含む食品からなります。



中川小桜愛児園
2023年 8月