

給食だより 5月

新学期がスタートしてはや一ヶ月が経ちました。
新しい環境にもなじんできて、疲れが出やすい時期です。
早寝早起きをし、朝ご飯をしっかり食べて、
毎日元気に過ごしましょう。

成長期の食事

成長期は第一次成長期、第二次成長期の2回訪れます。一般的に成長期と言われているのは第二次成長期です。

成長期には特に栄養バランスの取れた食事を心がける必要があります。

成長期に必要な主な栄養素

- たんぱく質 ・脂質 ・炭水化物 ・ビタミンD
- ビタミンK ・ビタミンB1 ・カルシウム ・鉄分

成長期に必要な栄養素が多く入っている食材

- たんぱく質 ご飯、納豆、食パン、卵、牛乳
- 脂質 牛肉、豚肉、バター
- 炭水化物 ご飯、パン、うどん、そば、じゃがいも、さつまいも
- カルシウム 小松菜、豆腐、牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 鉄 豚レバー、あさり、すいか、いちご

***クッキング保育 クッキー**
5月 さくら組
自分で好きな形を作ろう。

