

10月 給食だより

みちのご保育園

いよいよ秋本番！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにもよい季節です。そして何といても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物ものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から
2種類

以上選んで食べましょう。

◆**赤色群**…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆**黄色群**…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆**緑色群**…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



9月の伊奈の日のお野菜

さやいんげん・栗かぼちゃ・白かぼちゃ
を提供しました！

さやいんげんは、主菜のスタミナ炒めのトッピングとして。

白かぼちゃ・栗かぼちゃは甘いかぼちゃの煮物としてお給食で出しました。

栗かぼちゃは見た目がコロンとして可愛らしかったです。



9月のご当地メニューは

「北本のトマトカレー」でした！

北本のトマトカレーの特徴は

- ・ご飯にトマトを混ぜたトマトご飯
 - ・カレーのルーにトマトを混ぜる
 - ・トマトをトッピングする
- です。

血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。

幼児組さんに、普段お給食で食べているお魚の種類を写真を通して知ってもらいました！

また、3色食品群の中でお魚がどのグループに入るか質問したところみんな「赤色のグループ！」と正解していました。

