



12月 給食だよ!



大宮みちのご保育園

今年も残すところあと1か月となりました。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥など本格的な冬の季節ですね。年末年始に向けて慌ただしい日々だと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくくりましょう。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を(三食食品群)

<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・パン・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・きのこなど



『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養のバランスがとれた食事になるように考案されています。

ご家庭での献立に迷った時、ぜひ参考にしてみてくださいね。



さつまいもの食べ比べを行いました! 🍠



今月は、3種類のさつまいもを食べ比べしました。左から「べにはるか」「べにあずま」「シルクスイート」。玄関に展示していたさつまいも食べ比べしています。よく見ると色味が違ったり、食べてみると食感の違うさつまいも。子ども達はとても楽しんで食べ比べしていました。人気だったさつまいもは「シルクスイート」。どれも美味しくいただきました♪