



7月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年7月1日

だんだんと暑い日も増えていき、本格的な夏の季節を感じてきました。まだジメジメとした天候も続きますので、食中毒にも引き続き気をつけていきましょう。夏野菜が美味しい季節になりましたので、夏野菜を積極的に摂って体から熱を放出し体を冷やして熱中症にならないような体造りをしましょう。

バランスよく食べよう！ (3色群)



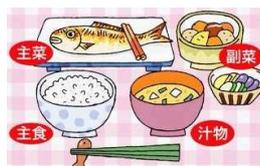
健康な体をつくるには栄養バランスが取れた食事が欠かせません。食事の栄養素はバランス良く摂取することで効果的に働きます。

皆さんは「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？

栄養バランスが取れた食事とは、ごはんなどの穀類の「主食」

肉や魚、卵、大豆などたんぱく質主体のメインのおかずになる「主菜」

たっぷりの野菜、きのこ、海藻などの「副菜」そして「汁物」を組み合わせた和定食(一汁三菜)が理想的とされています。

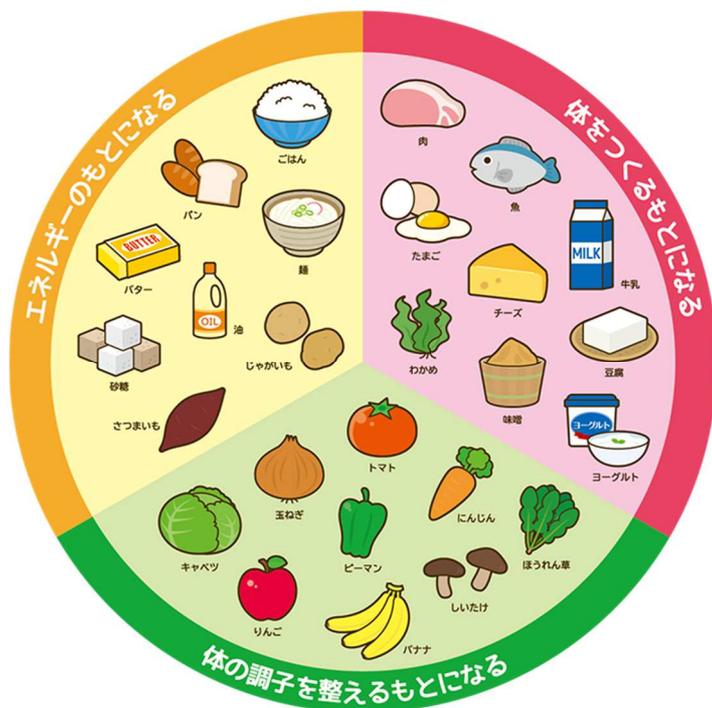


バランスを揃える point

簡単なコツとしてまず、食卓に **3色の食材** を揃えるようにしましょう。(三大栄養素と呼ばれる)

- ・パン、ご飯、麺類の主食となる糖質中心の「黄色」
- ・肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質中心の「赤色」
- ・野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「緑色」を覚えましょう。

この3色の食材を基本としてバランスの良い食事を心がけましょう。



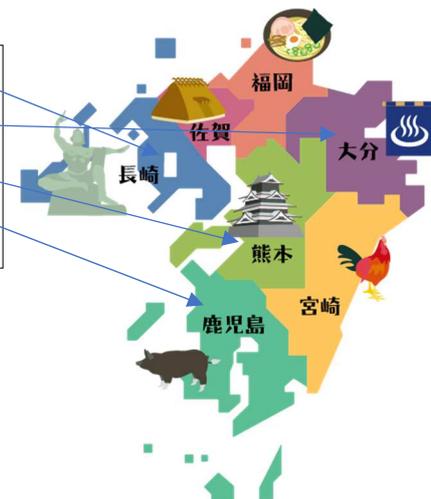
今月の郷土料理

九州地方

(長崎、大分、宮崎、鹿児島、熊本、佐賀、福岡)

食育活動

- 長崎ちゃんぽん…… 長崎県
- 鶏のてんぷら …… 大分県
- スイカ …… 熊本県
- ねりくり …… 鹿児島県



7月は幼児クラス(3、4、5歳)を対象にとうもろこしの皮むきを行う予定です。くま組、ぞう組さんにとっては初めての食育活動になります。食材に触れる事で更に食へと興味を持ってくれたらと思っています。とうもろこしも旬になり美味しくなりますのでご家庭でも味わってほしいです。また各クラスで夏野菜を育てています。出来上がりが楽しみです。

