



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和5年 10月2日

さわやかな秋風が感じられるようになって、気持ちのいい季節になってきました。子どもたちも体が大きくなって、たくさん給食を食べるようになってきました。食欲の秋、実りの秋というように美味しいものが多い季節です。日常の食事に秋の旬を積極的に取り入れて、秋を満喫しましょう。

お米を食べよう!!



毎日、何気なく食べている白米や玄米には、たくさんの栄養素があるんです。

体をつくってくるたんぱく質をはじめ、エネルギーのもとになる炭水化物、体の調子を整えてくれるビタミンなど、健康的な暮らしを支えてくれるたくさんの要素がふくまれています。

ご飯には健康的な生活に欠かせない栄養がいっぱい!

 **ご飯1杯分150g 252kcal** に含まれる主な栄養素

※エネルギー等は、「五訂増補日本食品標準成分表」を参照しています。



たんぱく質 3.8g

体を作り、体内で様々な働きをするよ。
牛乳 約コップ 1/2 杯分



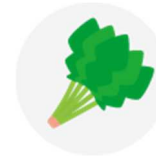
脂質 0.5g

体のエネルギーになり、細胞もつくる。
6枚切り食パン 1/6 枚分



炭水化物 55.7g

体と脳を活性化してエネルギーになる。
じゃがいも 3個分



鉄分 0.2mg

体の隅々に酸素を運ぶ働きをする。
ほうれん草の葉 1~2枚分



カルシウム 5mg

歯や骨を作ったり、イライラを抑える。
サンマ約 1/6 尾分



ビタミンB1 0.03mg

疲れた体を元気にする。
キャベツの葉 1~2枚分



亜鉛 0.9mg

皮膚や骨の成長・維持に必要なエネルギー
ブロッコリー 1/2 個分



食物繊維 0.5g

お腹の調子を良くして色々な病気を予防。
セロリ 1/3 本分

今月の食育おにぎり

今月は**ライスバーガー**にチャレンジします
上の部分を自分で作って挟んで
もらう予定です。



31日はハロウィンです。給食も
ハロウィンメニューになっていま
すのでお楽しみに。

