



# 給食だより

令和5年11月1日  
杉戸みちのこ保育園

## バランスの良い食事をしよう!

バランスの良い食事とは、主食・主菜・副菜をそろえた食事のことをいいます。主食とは、炭水化物であるごはんやパンなどを。主菜は、たんぱく質をメインにした肉や魚などを主材料にした料理を。副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取するための料理を指します。この3つを意識することで、自然と栄養バランスがとれた食事になるでしょう。

## バランスを揃えるポイント

<p><b>おもに エネルギーのもとになる。</b></p> <p>ごはん、パン、小麦、さつまいも、油、バター、じゃがいも、さとう。</p>	<p><b>おもに体をつくるもとになる。</b></p> <p>魚、たまご、肉、ひじき、とうふ、チーズ、なっとう、小魚、ハム、牛乳、ヨーグルト、みそ、たいす。</p>
<p><b>おもに体の調子を整えるもとになる。</b></p> <p>みかん、りんご、たまねぎ、いちご、キャベツ、にら、レタス、ブロッコリー、きゅうり、キウイフルーツ、ほうれんそう、ピーマン、トマト、なす、だいこん、にんじん、ねぎ、かぼちゃ、はくさい。</p>	

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。これらを組み合わせて献立をたてることで、彩りも良くなり食欲を増進させる効果も期待できます。

## 今月のおにぎり

今月のおにぎりは、「きつねおにぎり」です!  
甘く煮た油揚げと相性の良い白米を握ってもらいます。自分だけのおにぎりを握って美味しく食べましょう。

### 食育活動

9日に、ぞう組さん・らいおん組さんを対象にカップケーキ作りを行いました。出来上がりが楽しみです。