

# 11月 給食だより

杉戸みちのご保育園  
令和6年11月1日

肌を感じられる風も涼しさから冷たさに変わり、少しずつ冬の訪れを感じるようになってきました。これから一段と寒くなる季節になりますので、体調管理には十分に気をつけましょう。

寒さに負けないように栄養バランスの取れた食事を心がけて元気に過ごしていきましょう！

## バランスの取れた食事☆

健康な体を作るには、栄養バランスの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。

栄養バランスの取り方を確認していきましょう

### バランスの取れた食事



主食・主菜・副菜・汁物の  
組み合わせが理想的  
カロリーを摂りすぎない工夫を！

食事に3色の食材を揃えよう

### バランスを揃えるポイント

・ご飯・パン・麺類などの主食になる

・肉・魚・卵・大豆などのメインおかず



黄

赤



緑

・野菜・きのこ海藻などの副菜になる



らいおん組さんは  
知っているお話です

### 今月の世界のサラダ

#### テハチム



テハチムとは、蒸した海老と野菜を、松の実を加えたヤンニョムで和えた韓国の代表的な宮廷料理です。



### 食育活動

