

食育便り

2017年 4月 認定こども園みなみ保育園 (TEL) 43-2019

新しいクラス、新しいお友達、ピカピカの気持ちで新しい一年がスタートしました。
「おいしいね」とお友達といっしょに食べてもらえる様に、栄養満点の給食を提供していきます。



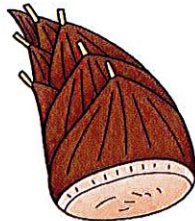
春の食べもの

～新鮮な旬のものを食べよう！～

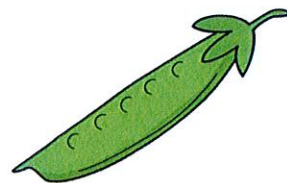
ふきのとう



たけのこ



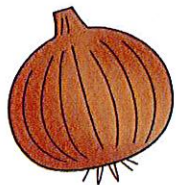
さやえんどう



春キャベツ

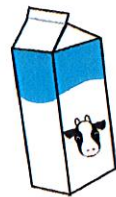


新たまねぎ

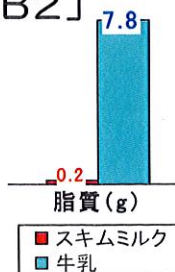


旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。春キャベツは甘く、やわらかいので、生で食べても美味しいです。新玉ねぎは苦味がなく食べやすいです。

☆子どもたちの健康づくりにスキムミルクを出しています☆



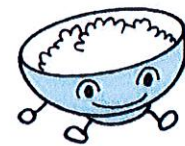
スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いているので、動物性脂肪が極めて少なく、低エネルギーで良質の「たんぱく質」「カルシウム」「ビタミンB2」など、成長や健康に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特にミロを混ぜたミロミルクは、子どもたちも喜んで飲んでくれます。また、大津保育園では、**手作りヨーグルト**も作っています。週に1回程度、おやつの時間に飲むヨーグルトやフルーツヨーグルトなどを出しています。



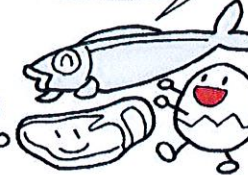
朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



栄養大サーカス

そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法（3色食品群）です。3つの色の食品を組み合わせるとバランスよく食べようしましょう。

赤 エネルギーのもとになるよ！
体をつくるもとになるよ！

黄

緑 体の調子をととのえるよ！

みどり

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月のはじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかきもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



4月28日には保育園で端午の節句会があります。