

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和4年10月

実りの秋! 味覚の秋がやってきました。

秋は、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。

梨やブドウ、さんまやナスなど、食欲をそそる美味しい食べ物ばかりです。

好き嫌いせず、何でも食べて秋の味覚を味わいましょう。



新米の美味しい季節 となりました。

『お米』は、エネルギー源以外にもたくさんの栄養成分が含まれています。

- ① たんぱく質 → 肉や血をつくるもとになる
- ② 鉄分 → 貧血を防ぐ
- ③ 亜鉛 → 味覚や骨の成長(子どもの成長に必要不可欠)
- ④ マグネシウム → 精神安定や骨の形成
- ⑤ ビタミンE → 体内の免疫細胞の強化

ごはん一粒まで残さず食べましょう。

お米などの作物は、農家の方が手間と時間をかけて一所懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れず、一粒も無駄にせず、食べましょう。



三大食品群ってなに?

☆三つの色の食べ物を

毎食そろえよう

ポイント💡

見た目の色ではなく、力の色!

赤色群の食品

血液や筋肉など
体の組織をつくる

主な栄養素 → たんぱく質

バランスよくたべよう

ちやにくになる



ちからのもとになる



からだのちょうしを
ととのえる



黄色群の食品

体を動かす

エネルギー源となる。

主な栄養素 → 糖質・脂質

緑色群の食品

体の調子を整える。

主な栄養素 →
ビタミン・ミネラル