



おおきくなーれ

バランスのとれた食事について

①主食の器

穀物の器です。ご飯、パン、麺類のことです。体を動かすエネルギーの源になります。

②主菜の器

肉や魚、卵、豆腐といったタンパク質を主とした料理の器です。体や血液を作ります。体を温める役割があります。

③副菜の器

野菜、いも、海藻、きのこの器です。汁物も含まれます。体の調子をとのえてくれるビタミンや食物繊維がとれます。

3つの器を揃えて、様々な食材をまんべんなく食べるようにしましょう！



給食はバランス食の見本

・5大栄養素がそろっている給食

毎日食べている給食には、糖質(ごはん、パン、麺など)、脂質(植物性油脂、動物性油脂など)、たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐など)、ビタミン、ミネラル(野菜、果物、海藻類など)がそろっています。また給食は、子供たちの体に必要なエネルギーの約3分の1がとれるように栄養士が献立を考えて立てています。

毎日のメニューやサンプルケースもぜひ見てみてください♪

夏野菜カレークッキング ♪ by 以上児

8月7日に以上児3クラス合同で、夏野菜カレー作りをしました！
自分達で育てて収穫した様々な野菜を使って美味しく仕上げました☆



↑ちゅうりっぷ組はとうもろこしの皮をむき、枝豆をさやから取り出しました！



↓こちらはさくら組。
ズッキーニ・なすを切って人参の型抜きをしました！



↑ひまわり組はパプリカ・玉葱いんげんを切りました！
包丁使いもお手のもの！



とうもろこしの甘さ引き立つ野菜たっぷりの美味しいカレーが出来ました！さくら組の丸ごと人参見えるかな...？



～季節の食材・メニューなど～

8月15日、お盆の時期に食べる宮城の郷土料理“おくずかけ”をおやつで出しました。



宮城といえば...ずんだ！
ということで、季節の枝豆を使ってずんだサンドにして提供しました。



10月からは月に1回お弁当の日が始まります。



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！