



おおきくなーれ

栄養バランスについて

食べ物は働きにより、赤・黄・緑の三色に分けられます。

- ・赤(肉・魚・豆・卵・乳製品)
→血や肉、骨を作ります。
- ・黄(穀類・砂糖・油脂類・いも類)
→エネルギーの源。力や熱の元になります。
- ・緑(果物・野菜・海藻類・きのこ)
→体の調子を整え、病気に対する抵抗力がつかます。

3色食品群



朝晩と日中の気温差も大きくなり、ぐっと冬に近づいてきましたね。十分な栄養、休養を取りながら寒さや風邪に負けない体づくりを心がけましょう！



左の3色食品群の各色に振り分けられる食品から、まんべんなく食事に取り入れることで、栄養バランスの良い献立となります。
“パンだけ”“野菜ジュースだけ”といった単品のメニューではなく、ごはん・肉や魚・野菜をなるべく一緒に食べることが、体の成長には必要です。
実際、子どもの食べる量は気分によってもムラがあり“昨日はたくさん食べたけど、今日はあまり食べない...”ということがありますよね。でも、3~4日くらい様子を見て、ある程度食べられていれば大丈夫です。いまは小食でも、成長していく中で運動量等が増えることで、食べる量も少しずつ増えていきますし、何かのきっかけで食べるようになることがありますよ♪

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♪



秋といえはさつまいも！

すみれ組は、夏野菜のトマトに引き続き、さつまいもに触ってみました。



これがさつまいもか！
かじってみたい...
このまま食べられるのかな？

たんぼぼ組は、収穫したさつまいもを使ってスイートポテト作り！おやつ時間に食べました。安納芋と紅あずまの色の違いをみてから、つぶして、形作って、卵液を塗って...一生懸命作ったおやつはおいしいね！



毎年恒例芋煮会！

今年も大きな鍋での芋煮をしました！
たんぼぼ組はしめじを、ちゅうりっぷ組は白菜・こんにゃく・まいたけを手でちぎりました。
さくら組は大根と人参を、ひまわり組はごぼう・ねぎ・白菜を包丁で切りました。

たんぼぼ組



ちぎったしめじを綺麗に並べてくれました(笑)

ちゅうりっぷ組



丁寧にちぎってくれたので、より美味しい芋煮になりました！

さくら組



たくさんのいちよう切り、上手に切ってくれました！

ひまわり組



猫の手、包丁使いはお手のもの！？硬いごぼうも切れました！



待ちに待ったお弁当の日！



10月に入り、お弁当の日が再開しました。
お母さん、お父さんの作ってくれたお弁当に子供たちは大喜び！「美味しそうでしょ〜！」と、自慢げに見せてくれました。
いつに増して賑やかなランチタイムでした♪



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！！