



おおきくなーれ

バランスのとれた食事について



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。毎日のメニューを見ながら、何をどれだけ食べたらいのかを、もう一度考えてみましょう！

みなさんの食事の栄養バランスはどうか？最近では脂質の摂りすぎで栄養バランスが崩れてきています。日本人が昔から食べてきたご飯を主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類など一汁二菜という食べ方がバランスの良い食事に近いのです。毎日の食事で見直してみましょう。

夏野菜カレークッキング ♪ by 以上児



以上児3クラス合同で、夏野菜カレー作りをしました！ちゅうりっぷ組さんは手で枝豆のさやから豆を取り出す作業をしてもらいました。さくら・ひまわり組さんは包丁を上手に使って野菜を切ることができました！オクラのとろみが美味しい、夏野菜カレーになりました☆(8/8)

菜園活動



小さなスイカが実りました！
た！
おおきくなあれ！



フルーツゼリー作りをしました！バナナとパイナップル缶詰は、フォークを使って自分たちでカットしました！つると美味しいゼリーが出来ました☆(8/21 たんぼぼ組)

かぼちゃ♪
どのくらい大きくなるのかな...？
楽しみ！！



季節のおやつ、ずんだ白玉団子♪
ずんだは枝豆をさやから取り出し、薄皮を取ってからフードプロセッサーにかけました！(8/23)



収穫したトウモロコシをゆでて食べました！甘くてジューシーでとっても美味しかったです！！(さくら組)



たくさんの葉っぱの下で、さつま芋が育ってるよ～！早くさつま芋掘りしたいなあ♡

見づらくてごめんなさい。7.8ログではカラーで見れます！！

