

10月号 給食だより



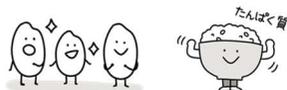
* 丈夫な骨をつくろう

骨を丈夫にする食べ物を知っていますか？牛乳などのカルシウム以外にもたんぱく質、ビタミンなどバランスの良い食事が骨を丈夫にします。様々な食材から栄養をとり、適度な運動と十分な睡眠で丈夫な骨、体を作りましょう。



* 「ごはん」の魅力再発見

新米が豊富に出回る季節になりました。今回は日本の食卓に欠かせないごはんの栄養や健康効果を紹介します。栄養バランスが良いご飯を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。



○こどもに必要な栄養素が補給できる

- ・エネルギー源となる炭水化物がとれる…からだや脳を動かす役割となっています。
- ・良質なたんぱく質がとれる…肉や魚に匹敵する良質なアミノ酸を含んでいます。
- ・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる…からだの調子を整え健康維持につなげます。
- ・食物繊維が含まれる…便秘解消や、腸内環境を改善する効果があります。

○健康面での効果が期待できる

- ・噛む力が育つ…パンや麺より噛み応えがあり、水分が多いため子どもも食べやすい
- ・消化器能が未熟な子どもにやさしい…消化吸収率が高く胃腸に負担をかけにくい
- ・献立のバランスがよくなる…脂質やたんぱく質を含む食事とのバランスが良いため、副菜を選ばず、組み合わせが多彩である。

* クッキングの様子

○3歳児 <かぼちゃプリン>

市民農園と園の畑で育てていたカボチャが大きく育ち大小12個の収穫となりました。茹で上がったホクホクの色鮮やかなかぼちゃを裏ごしして滑らかなるまで何度もこしていました。ボールを押さえる係り、裏ごしする係り、こぼれないか見守る係りとそれぞれの役割のもと楽しみながらクッキングに参加しました。出来上がったプリンは午後おやつで食べ、かぼちゃの味を確かめながら「おいしいね」と口にしていました。

