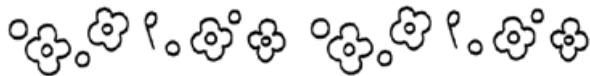


4月 給食だより



2019.4.1 フジオひまわり保育園

進級・ご入園おめでとうございます。新しい生活の始まりですね。

フジオひまわり保育園では国産の食材、旬の食材にこだわった健康的な給食を、子どもたちが『おいしい』と感じることができるよう、温度・香り・彩りにも気を配り調理しています。

食事の楽しさは、食べ物そのもののおいしさと、一緒に食べるお友だちや先生とのコミュニケーションから生まれます。保育園では日々の食育活動や行事食、世界各国の料理や日本の郷土料理やご当地グルメ、大阪産(おおさかもん)を使用したメニューなど、様々な活動や給食を通して食の大切さと楽しさを感じられる給食にしたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



★今月の世界の料理・日本のご当地グルメ★

2日・・・日本:さわらの西京焼き(今が旬のサワラを、ご飯がすすむ味噌漬けに…)

22日・・・大阪府:たこ焼き風おにぎり(みんな大好きたこ焼きのようなおにぎりです♪)



3つの色で元気になろう!



赤色の食品群

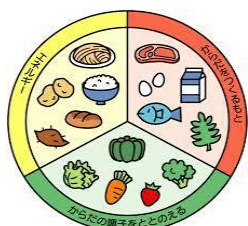
「血や肉をつくる食品」
(たんぱく質・カルシウム)

黄色の食品群

「働く力になる食品」
(炭水化物・脂質)

緑色の食品群

「身体の調子を整える食品」
(ミネラル・ビタミン)



栄養バランスのよい食事とは、エネルギー量が適切で、必要な栄養素も過不足なく摂取することができる食事のことを言います。

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれています。その栄養素が体の中でそれぞれの働きをすることで、私たちは生活を送ることができます。その働きは、栄養素が単独で役割を果たしているのではなく、それぞれがサポートし合うことで体に必要な役割を果たしています。

例えば、炭水化物だけ摂っていてもビタミンがなければ、うまく代謝をしてエネルギーとして使うことはできませんし、逆にビタミンだけとっていてもエネルギーのもとになる炭水化物がなければ元気よく生活することはできません。

ご家庭でもバランスのとれた食事を心がけてみてください♪

