

# 給食たより

令和2年度 第4号

下鳥羽こども園 601-3963

うんどう会が近づいています。

今年も去年に引き続き、より体力がつく給食を用意しました。

子どもたちにはごはんを食べる大切さを知ってもらえるよう“三食食品群”について食育を行っています。

園では献立を考える際、

この3色の食べ物を献立にバランスよく取り入れられるよう心がけています。

お家でも「卵はあか色なんだね。」とか「バナナはみどり色なんだね。」とか子どもたちと一緒に話してみてくださいね！

- 体を動かすにはスタミナをつけましょう！  
→スタミナをつけるために必要な栄養素

- ・ **タンパク質** : 不足すると、筋力、体力が落ち、バテやすくなる  
(鶏ささみ、豚ヒレ肉、鶏むね肉、納豆、パルメザンチーズ など)
- ・ **鉄** : 汗をかくことによって失われやすい。  
不足すると、持久力が低下、疲労感に繋がる  
(豚レバー、凍り豆腐、納豆、油揚げ、切干大根、小松菜、ほうれん草、卵 など)
- ・ **ビタミンB1** : ごはん、パンなどの糖質を含む食べものをエネルギーにする時に必要。  
不足すると、エネルギーにならない  
(豚ヒレ肉、豚もも肉、ごま、玄米 など)  
→にら、ニンニク、ねぎ、玉ねぎはビタミンB1の吸収率を上げてくれる
- ・ **ビタミンB2** : 「発育のビタミン」と言われ、成長期の子どものに欠かせない  
(豚レバー、鶏レバー、パルメザンチーズ、納豆 など)

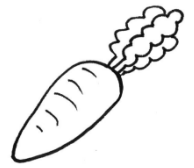
## 〈 三食食品群 〉 “ バランスよく食べること ”

- ◎ **あか** . . . からだを作る (血液や肉)  
→肉、魚、卵、牛乳、乳製品、豆など
- ◎ **きいろ** . . . エネルギーのもとになる (熱や力になる)  
→米、パン、麺類、いも類、油、砂糖など
- ◎ **みどり** . . . 病気から守る (体の調子を整える)  
→野菜、果物、きのこ類など

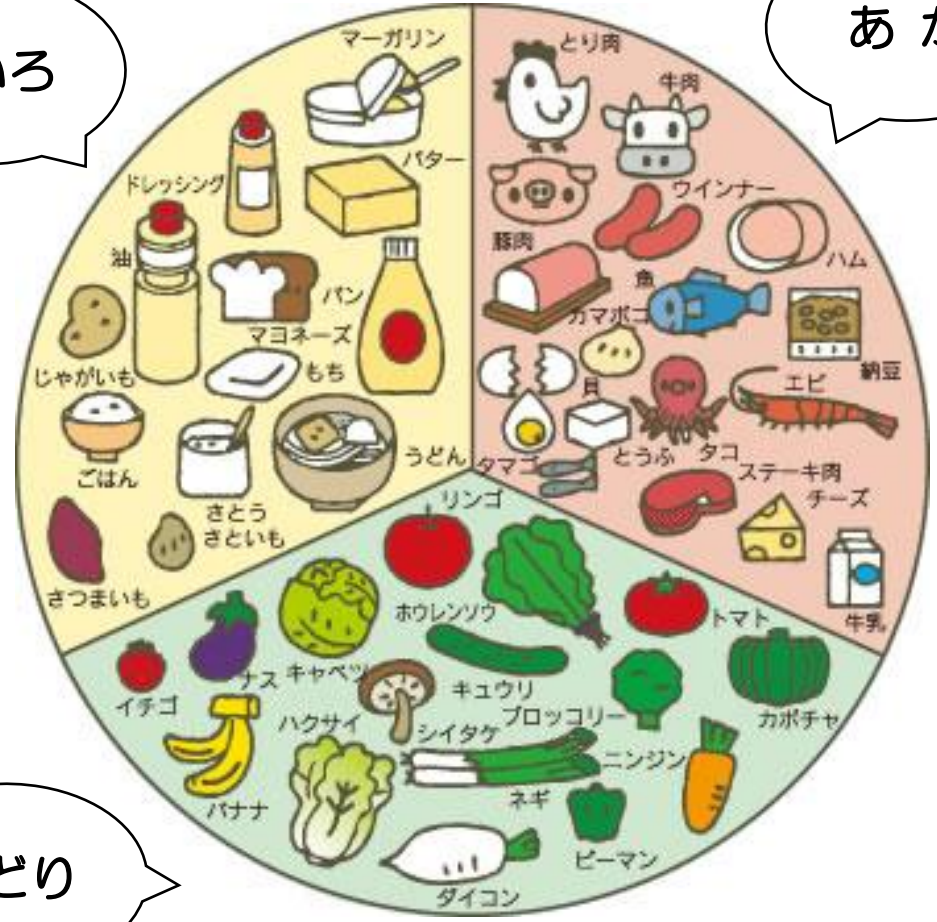


きいろ

あか



みどり



これで元気もりもり！  
コロナに負けない体づくりをしましょう！！

