

10月給食だより

平成27年10月1日
かんのん町保育園

食欲 秋 子 春 食 量 増 子
の になりました。 どもたちも にくらべると べる もぐっと えたのではないのでしょうか。 ど
おとな ちが せいちょう えいよう ひつよう しゅしょく しゅさい ふくさい するもの そろ
大人 違 成長 栄養 必要 主食 主菜 副菜 汁物 揃
もは、 とは い するための が です。 、 、 、 をできるだけ えていろい
しょくざい た えいよう ふせ けんこう からだづく しよくよく ま
るな 食 材 食 養 栄 防 健康 体 作 欲 増
るな 食 材 食 養 栄 防 健康 体 作 欲 増
この じき 時期 にいつもの しよくじ 食事 を みなお 見直 してみましよう。

主食 主菜 副菜 汁物
にはそれぞれの
やくわり 役割 があり、 おも 主 栄 養 源 こと 異 が な っ て い ま す。
ため 為 その、 これらをそろえることでだいたいの
ばらんす バランス が と れ る よ う に な っ て い ま す。 し
とき 時 い は た っ ぷ り の やさいい 野菜入 汁物 ふくさい 副菜 か 兼
ねたり、 やさいい 野菜 にく 肉 一緒 主菜 しゅさい
ふくさいりょうほう 副菜 両方 やくわり 役割 持 の を た せ る こ と も で き ま
まいにち 毎日 の こと な の で むり 無理 なく 工夫 できると
いいですね。

ばらんす
どうしてバランスがよいのかな？

きほん こんだて
基本の献立を
だい かい ぼう
大☆解☆剖



| | | | |
|---|--|---|---|
| しゅしょく 主食 | しゅさい 主菜 | ふくさい 副菜 | するもの 汁物 (飲み物) |
|  |  |  |  |
| こめ 米・パン・麺など たんすいかぶつ 炭水化物が おほく 多く く 体内でエネルギー ぎんねん 源になります。 | さかな 魚・肉・卵など たんぱく質が多く おほく 多く はね 骨や筋 にく 肉など体を作る ものになります。 | やさいい 野菜・果物な びたみん びたみんやミネ ラルを多く含 み、体の調 子を整えます。 | すいぶん 水分補 給の他ミ ネラルなど も補い ます。 |

季節の食材

ごぼう

ごぼうは秋から年末にかけておいしくなる食材です。食物繊維が豊富なため、乳酸菌の繁殖を増進して

腸を整え、便通をよくする働きがあることはよく知られていますが、その他脂肪の吸収を防いで肥満や

動脈硬化・糖尿病を予防したり、血中コレステロールの低下にも効果があることがわかっています。独特の

歯ごたえや味わいがあり、肉や魚の臭みを消す効果もあるので料理に一層の味わいを加えることができます。歯
楽 千切 噛力弱 切方変

ごたえを しむなら りに、 む が いこどもにはさがきなど り で む も わ り ま す。

食 人 料理 切 方 変

べる や によって り を えるとよいでしょう。

