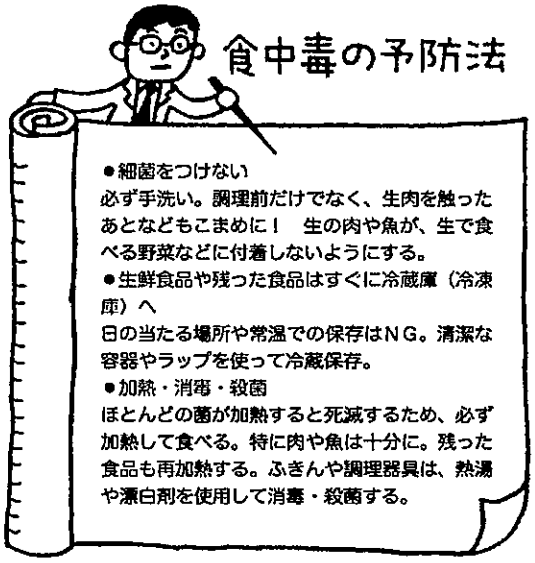
食育だより No. 3

2019年6月1日　みなみひの保育園

季節の変わりめで体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。
菌が増えても、食品の味や風味に気づかずに食べてしまいがちです。①しっかりと加熱②できたらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けてください。

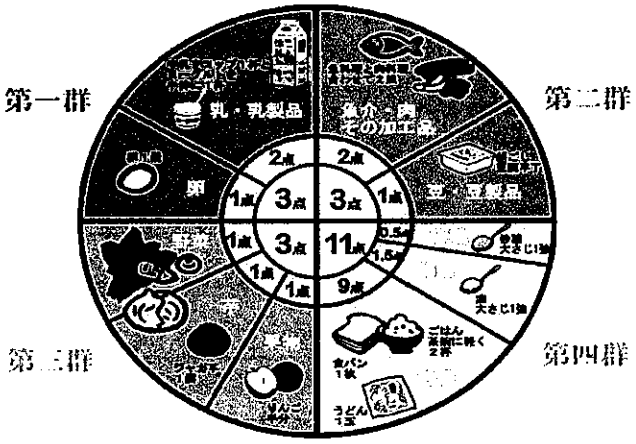


栄養素は「チームプレイ」

～組み合わせないと栄養素は働かない～

炭水化物、タンパク質、脂質、それにビタミン・ミネラルが数十種類あります。「栄養バランスが大切」とよく言われるのは、栄養素は１つだけでは機能せず、助け合って働くからです。
１つの食品ですべての栄養素を含んでいる食品はありません。
穀類などがエネルギーに変わるためにはビタミンＢ群などの助けがいるので、朝ごはんにパンだけを食べても、午前中の集中力は続きません。パンとビタミンＢを含むおかずを食べることが必要です。
栄養素が体の中できちんと機能するためには１・２・３・４群から、食品をバランスよくそろえましょう。

熱量点数配分バランス　１日にこれだけ食べよう！（１日20点の目安量）



～今月のクッキング～
連休明けに苺の苗を見ると鈴なりにみのっていた苺、さっそく収穫すると、なんと３パック程の量を収穫することができました。ひまわり組のこどもたちは、心待ちにしていたクッキングをすることができました。一度冷凍した苺を大きいボウルの中に入れ、２人組になりギュ～とつぶして牛乳と砂糖で味付け。苺のつぶつぶした食感と果汁の濃さを充分に味わうことができ楽しいクッキング活動になりました。

今月のお誕生日メニュー

- わかめごはん
- ピザバーグ
- ポテトサラダ
- 味噌汁
- メロン

おやつ
- 牛乳
- コッペパンサンド