



きゅうしょくだより



令和5年4月 みなみかせ保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます



給食室では、子供たちの健やかな成長を支えることができるように
栄養バランスのとれたメニューを提供していこうと思います。

給食のメニューは、『主食』 + 『一汁二菜』 + 果物が基本に作られています。

各年齢の基準を満たすよう献立を作成し、旬の食材・食欲の出る色どりや盛り付けを工夫して、
安全・安心で、栄養バランスのとれた食事作りを心掛けています。



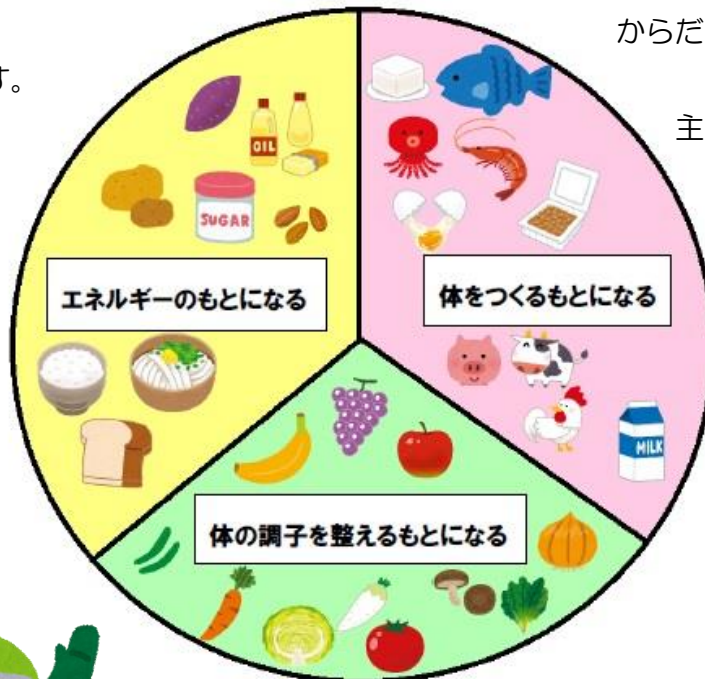
給食には3つのグループの食べ物が入っています

黄色・・・エネルギーのもとになる
『黄色』の食品は、たくさん食べて
からだを動かそう。
元気の源になる食べ物です。

主な栄養素・・・糖質・脂質

赤色・・・体をつくるもとになる
『赤色』の食品は、血や肉を作るため。
からだの成長には欠かせません。

主な栄養素・・・たんぱく質



緑・・・体の調子を整えるもとになる
『緑色』の食品は、ばい菌からの抵抗力をつける食品
からだの調子を整えて病気になりにくくする役割をもっています。
主な栄養素・・・ビタミン・ミネラル