



12月 給食だより

令和6年 12月 2日

甲南立正保育園

年末年始に楽しい経験を

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まる良い機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

食事と健康

乾物を食べる

冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風に当てて乾燥させ、水分を抜いて保存性を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきたいですね。

・高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材。含め煮、卵とじ、汁物の具として。

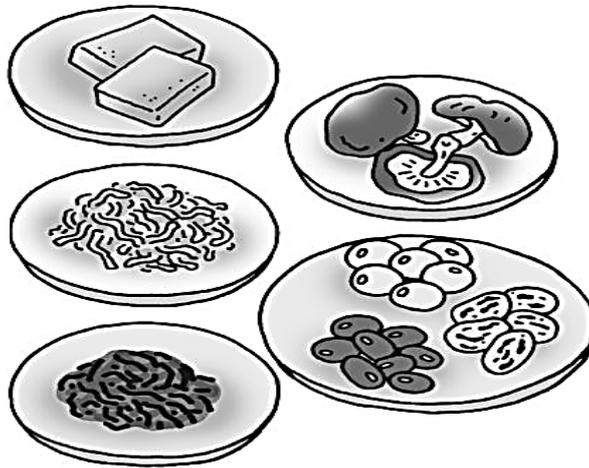
・切干大根

カルシウム、鉄分、ビタミンB₁、B₂が豊富。煮物、サラダ、スープ、酢の物などで。

・乾燥ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富。煮物、サラダ、炊き込みご飯に。

代表的な乾物



・干し椎茸

うま味の成分、グアニル酸を含む。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。含め煮、汁物、佃煮や戻し汁をだしとして。

・豆類

粒がそろい、つやがあるものがよい。大豆、小豆、うずら豆など種類が多い。大豆は良質なたんぱく質が豊富。煮豆、サラダなどで。

食育教室

食事の大切さを知ってもらう為、「三色食品群」についてお話をしました。三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」に分類したものです。この三色をまんべんなく食べることで栄養のバランスが整う目安になります。

11月は「きいろの仲間」の食べ物について説明をしました。きいろの仲間には、ご飯やパン、麺類、イモ類、油脂類、砂糖など主に炭水化物の食べ物です。

これらはエネルギーのもとになる働きがあり、元気に遊び、体を動かすための力を出してくれます。朝ごはんには必ず、「きいろの仲間」の食べ物を食べてきましょう。

きいろ からだ 体をうごかす

脂質

油類・種実 (高エネルギー源、ゆっくり消化する)

バター マヨ マヨネーズ あぶら

マーガリン かつお かつお かつお

ごま

ナッツ

穀物・芋・砂糖 (エネルギー源)

ごはん パン めん マカロニ

もち いも さとう

炭水化物

