



給食だより

秋も深まり、冬の気配が漂うようになってきました。

朝の気温が下がり、なかなか布団から出られないこともあると思います。

そんな日の朝ごはんは

「冬野菜たっぷりのみそ汁、スープ」がおすすめです。

大根・白菜・ねぎ・ほうれんそうは、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

卵や肉、豆腐も入れることで、たんぱく質も一緒にとれます。

体の芯から温めて、元気に過ごしましょう。

●お知らせ●

11月15日は、子どもの健やかな成長を祝う『七五三』です。

昼食はお祝い献立で「お赤飯」「紅白汁」がでます。お楽しみに☆



お忙しい中、食生活アンケートにご回答いただきありがとうございました。給食への温かいご意見、ご家庭での子どもたちの食事の様子が分かり、嬉しかったです。結果は、日々の保育・給食作り、レシピ紹介や給食だよりに活かしていきます。



栄養バランスのよい食事って何だろう？

幼児にし、ほしグループに、「三色食品群」のお話をしました。



●赤色の仲間（肉、魚、大豆製品、牛乳、乳製品）

体を作る働きで、骨や歯、筋肉を作る食べ物

●黄色の仲間（ごはん、パン、麺、芋、油）

体を動かす働きで、元気に遊ぶためのパワーになる食べ物

●緑色の仲間（野菜、くだもの、きのこ、海藻）

体の調子を整える働きで、体の中を掃除してくれる食べ物

保護者の方も「栄養のバランスがよい食事」ってなんだろうと悩んだときは、

主食（黄色の仲間）、主菜（赤色の仲間）、副菜（緑色の仲間）が

食事にそろっているか見てみましょう。

にし・ほしグループでもりもり食べている野菜レシピ★

『コールスローサラダ』のレシピを紹介します！

作り方（作りやすい分量）

- ①キャベツ(1/2玉)、にんじん(1/2本)、きゅうり(1本)を千切りにする
- ②キャベツ、にんじんは食べやすいかたさに蒸す
- ③油(10g)、酢(5g)、塩(1g)を混ぜて、野菜に和える