



9月の給食だよ!



親隣館保育園

R6 伊藤隼人

9月に夏疲れが抜け、虫の音も静かになり、秋の気配が近づいてきました。子どもたちも朝晩は涼しく、秋を迎えよう。

● バランスのよい食事について知りましょう

- 食べものは、含み栄養素の働きによつて、赤、黄、緑の3色の食品群に分けられます。
- 3色の食品群をそろえて食べると、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

① 赤 体をつくるもとにする

- ・ 血液や筋肉、骨の元となる鉄、たんぱく質、ミネラル類、大豆製品、乳、乳製品、海藻不足すると、骨が弱くなったり、体が低くなったりします。
- ・ 主な栄養素… 鉄、たんぱく質、ミネラル類
- ・ 主な食品… 魚、肉、卵、大豆、大豆製品、乳、乳製品、海藻

② 黄 エネルギーのもとにする

- ・ 元気に遊ぶのに、考えたりするのにも必要なエネルギーをしっかりと取りたいです。不足すると、遊んだり集中する力が減ります。
- ・ 主な栄養素… 炭水化物、脂質
- ・ 主な食品… ご飯、パン、麺類、いも類、油

③ 緑 体の調子を整える

- ・ 病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると、風邪をひきやすくなったり、便秘になったり、イライラしたりします。
- ・ 主な栄養素… ミネラル類、ビタミン類
- ・ 主な食品… 野菜、果物

● 秋の味覚

- サンマ… サンマには「DHA」、「EPA」、骨や歯を健康に保つ「カルシウム」「ビタミンD」、貧血・成長期の子どもに必須な「鉄」などがあつたりします。
- かぼちゃ… かぼちゃには「β-カロテン」、高血圧やむくみ予防効果のある「カリウム」が豊富です。また、免疫機能の低下を防ぐ「ビタミンC・E」も豊富です。