



5月 給食だより

令和2年5月1日 こどものいえ保育園 小林里穂

新年度が始まり、あっという間に一か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じられます。この時期は、朝晩の気温差が大きく風邪をひくなど体調を崩しがちです。また、そろそろ疲れが出る頃でもありますので、規則正しい生活で体調を整えましょう。

～食べ物のお3つの働き～

食べ物は、大きく3つのグループに分けられます。それぞれのグループには大切な働きがあります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入るようにしましょう。

エネルギーのもとになるもの

炭水化物

脂質

体をつくるもとになるもの

タンパク質、ミネラル

体の調子を整えるもとになるもの

ビタミン、ミネラル

三色食品群を献立に取り入れるコツは、「一汁三菜」と組み合わせることで献立を立てることです。三色食品群を、この一汁三菜に当てはめ、主食が黄色の食べ物のなかま、主菜が赤色の食べ物のなかま、副菜が緑色の食べ物のなかま、汁物が赤色・緑色の食べ物のなかま中心のもので献立を組み立てます。また、三色食品群の偏りなく食品を摂ることに加え、数多くの食材を組み合わせることで更に栄養バランスがよくなります。

新型コロナウイルスを予防しましょう！

手洗いのポイント

- ・基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す。
- ・手指消毒用アルコールによる消毒。
- ・新型コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い。(市販の多くはこれにあたります)



* お知らせ *

5月11日(月)に、第1回クッキングを予定しています。エプロンと三角巾を、持ってきてください。

食事のポイント

- ・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる。(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- ・バランスに配慮した食事を心掛ける。

