



10月の給食だより

10月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

すっかり秋らしくなり、さわやかな天気が気持ち良いですね。子供たちも以前より食欲が増し、おかわりする姿が多く見られます。たくさん体を動かしお腹を空かせてご飯を食べると、旬の食材も一層美味しく感じますね。さつまいもに栗、きのこや新米など、美味しい秋の味覚を楽しみましょう。



～★もう食べましたか？新米の季節です★～



ごはん一杯150gに含まれる栄養をご存じですか？ご飯は脂質が少ないのでパンよりも太りにくく、腹持ちがいいので朝食にぴったり♪一緒に納豆や卵などのたんぱく質も加え、キウイフルーツなどでビタミンを補うとよりいいでしょう。

脂質

少ない量で大きなエネルギーになります。（ごはん一杯に0.5g=6枚切り食パン約1/6枚）



たんぱく質

エネルギーのもとになり、筋力や内臓を作ります。（ごはん一杯に3.8g=牛乳約1/2（111ml）分）

亜鉛

からだの成長を促し、傷の治りを早めます。（ごはん一杯に0.9mg=ブロッコリー約1/2個）



炭水化物

からだや脳を動かすエネルギーのもとになります。（ごはん一杯に55.7g=じゃがいも約3個分）



鉄分

血液のもと。不足すると貧血などになります。（ごはん一杯に0.2mg=ほうれん草1、2枚分）

食物繊維

腸の動きをよくして、便秘や大腸がんを防ぎます。（ごはん一杯に0.5g=バナナ約1/2本）

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えます。疲労回復に役立ちます。（ごはん一杯に0.03mg=キャベツの葉約1、2枚分）



☆クッキングがあります☆

10月9日（水）にばら・ひまわり・さくら組さんでクッキングを予定しています。
持ち物…エプロン、三角巾、マスク
爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪



