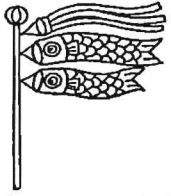




令和2年5月1日(金) 柳辻こども園 給食室

新緑のさわやかな季節となりました。新年度が始まり、様々な環境の変化により栄養バランスが崩れてしまうことがあります。そこで今回は栄養面で健康を保つための方法を紹介します！



3色栄養ってな~に？



今回は3色栄養のお話です！私たちが日ごろから食べている食品は、3色のグループに分けることができます。給食でも栄養バランスが良くなるように考えています。3色の色、働き、主な食品とある日の柳辻こども園の献立と一緒に見ていきましょう！



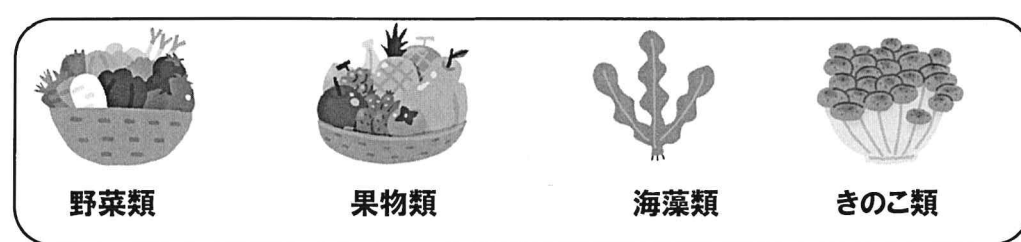
- ・ごはん
- ・鯖のオーロラ煮
- ・白菜としめじの煮浸し
- ・若布と人参の味噌汁

赤…身体(筋肉や血)を作るもとになる



鯖 油揚げ
味噌

緑…身体の調子を整えるもとになる



白菜 しめじ
わかめ 人参

黄…エネルギー(熱・体温)のもとになる



ごはん 砂糖
油



これらの食品をバランスよくとることで、健康を保つことができ、また肥満などの病気にもないにくい体をつくることができると言われています。一緒に給食を食べているときにも、「この食べ物はみんなの筋肉を作っているんだよ！」や「ごはんを食べたらお昼からもいっぱい身体を動かして遊べるよ！」といったお話をしています。お家でも一緒に料理をするときや食事するとき、買い物に行ったときに三色栄養の話をして元気いっぱい！病気に負けないからだをつくりましょう！