

給食だより 11月号

2020年11月
ゆらりん竹町保育園
給食室

肌寒い日が増え、はらはらと舞う落ち葉に秋が駆け足で過ぎていきそうな
気配を感じます。寒くなってくると身体の機能も低下し、暖かい部屋の
空気と外の冷たい空気との差に身体がついていけず、風邪をひきやすくなって
しまいます。睡眠を充分にとり、バランスのとれた食事を心掛け、
寒さに負けない身体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう！

食事のバランス ～3色食品群とは？～

身体に必要な栄養は、毎日過不足なく摂ることが必要ですが、食品群別の食品をバランス良く
摂取することが大切です。それには『1日3食しっかりと食べる』『野菜は種類を多く摂る』
『主食・主菜・副菜をそろえて食べる』ことなどを心掛けましょう！

3色食品群のおはなし

食べ物には働きにより、赤・黄・緑の
3色に分けられます。それぞれの群から
まんべんなく食べることににより、
栄養バランスが摂れた食事といえます。
赤の食べ物は魚や肉、卵やチーズなどで
血や肉・骨を作ります。
黄の食べ物はご飯やパン、麺などで
熱や力のもとになります。
緑の食べ物は野菜や果物などで、身体の
調子を整えます。ですので、ひとつの
食べ物で万能な働きをする食べ物は
ありません。

赤の食べ物

肉類、魚類、小魚
大豆製品
(納豆、豆腐、きな粉等)
乳・乳製品
(牛乳、ヨーグルト
バター、チーズ等)

【ぐんぐん大きくなる食べ物】

主に血や肉になって身体を作る
“もと”になります。髪の毛や
爪がのびる。筋肉を作り体力が
つく。けがをしても、すぐに
皮膚が再生したりと、身体を
大きくするパワーがつきます。

黄の食べ物

米、パン、パスタ
麺類、芋類、油
マヨネーズ
砂糖、ごま等

【もりもり力がでる食べ物】

主にエネルギーになって、身体を
動かすもとになります。お友だちと
元気に遊んだり、速く走る事が
出来るようになり、色々な事に
チャレンジが出来るパワーが
わいてきます。

旬の食材

柿

『柿が赤くなると医者が青くなる』
と言われる程、豊富な栄養分を
含んでいます！1つ食べれば、
1日分の必要量を補えるほど
ビタミンCが豊富。でもあまり
摂りすぎると身体を冷やし、
鉄とタンニンが結びついて鉄分
の吸収が妨げられることもあり
ます。冷え症や貧血気味の方は
一度に沢山の量を摂るのは控え
ましょう。

緑の食べ物

野菜、果物
きのこ類等

【元気な身体になる食べ物】

赤や黄の食べ物を身体中に運ぶ食べ物
です。しっかり食べる事により、元気で
風邪をひきにくい身体になります。また、
体内を掃除し便がよく出るようになるので
便秘予防にもなります。