



# 給食だより



R4. 5月 うどほいくえん

## 食べるってなあに？

食べることは生きる力をもつことです。

単にお腹を満たすものではなく、体の健全な成長や豊かな心を育むことにつながります。

たくさんの食材にふれることで、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させる大切なものです。

## 身体づくりはまず食事から！

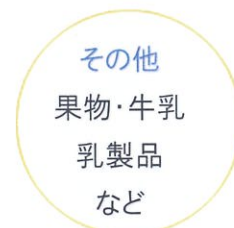
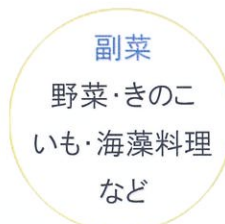
- ・良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル(カルシウムなど)の多い食品を摂りましょう。
- ・色々な栄養素が摂れるように、バランスの良い献立を工夫しましょう。
- ・年齢に合わせて、食べやすいように調理の工夫をしましょう。

## 家族みんなの元気は食事から！

毎食ごとに、主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう♪

この3つを組み合わせることにより、栄養バランスが抜群によくなります(\*^-^\*)

この3つのグループの他に、牛乳・乳製品や果物などの3つのグループに属さないものを「愛情の一品」と呼び、これらは主食・主菜・副菜の栄養バランスのサポートをしてくれます。



☆副菜だけでは補えない野菜は、汁物に加えるなどの工夫をすると◎

☆いも類は炭水化物が多く含まれ、栄養素から考えると「野菜」の仲間とはならないので注意が必要です。

☆素材そのものの味を感じることができるように、出汁などを使って減塩を心がけましょう。

## 楽しく食べよう！

お母さんの愛情たっぷりの手料理は、親子の絆を深め、子どもの体だけでなく心にも栄養を与えます。

ゆったりとした気持ちで一日の出来事を話しながら、心豊かな食事をするよう心掛けましょう♪

