



8月 給食だより

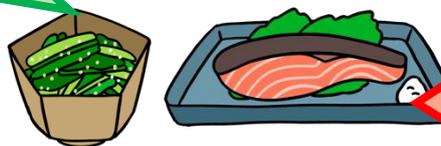


今年も暑い夏がやってきました。夏バテしないよう、3食きちんと食べてバランスの良い食事と休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう！

◆バランスの良い食事とは？◆

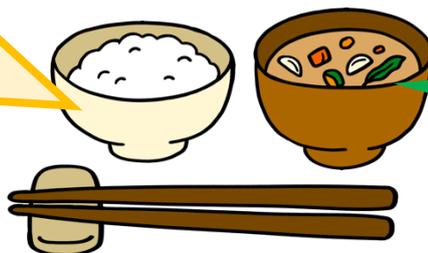
食品に含まれる栄養素の働きを赤・黄・緑に分類した三色食品群。1食の食事をこの三色が揃うようにすると子どもに必要なエネルギーと栄養素がほぼ揃いバランスがとりやすいです。

緑：体の調理を整えるもの
ミネラル、ビタミンを多く含む食品
(野菜、果物、きのこ類など)



赤：体をつくるもの
タンパク質、ミネラルを多く含む食品
(肉・魚・大豆製品・卵・乳製品など)

黄：エネルギー源になる
糖質、脂質を多く含む食品
(ご飯、パン、いも類、油、砂糖、種実類など)



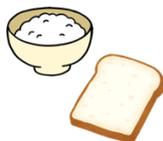
緑の食品群は、1回の食事で2品あると◎。

1食どのくらい食べたらいいの？

★1~2歳の量 ●3~5歳の量

主食 (★80~100g ●100~120g)

- ・子ども用ご飯茶碗1杯
- ・パンなら6枚切り1枚程度



主菜 (★●40~50g程度)

- ・魚、肉なら子どもの片手の手のひらサイズ1個~1個半分
- ・卵なら1個程度
- ・納豆なら1パック



副菜 (★●70g~100g程度)

- ・緑黄色野菜 30g程度
(かぼちゃなら4cm角1個程度)
- ・淡色野菜 50g程度
(大根なら1cm輪切り程度)
- ・いも、きのこなど 20g程度
(じゃがいもなら2cm角3個程度)

