

9月 給食だより

2020年9月配布

彩り豊かな食べ物が出そろった季節を迎えます。日本伝統の「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんあります。日本の食文化を意識しながらみんなで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

運動のできる強い身体を作ろう！

運動のできる強い身体を作るには、なんとといっても、栄養バランスのとれた食事を摂る事、そして睡眠時間をしっかりととり身体を休める事が大切です。下記の食品をバランス良く食べて強い身体を作っていきましょう！

エネルギー源になるもの

炭水化物



脂質



身体を動かすには沢山のエネルギーが必要ですね。そのエネルギーの素になるのが、これらの食品です。

強い身体の素になるもの

たんぱく質



強い身体にはしっかりと筋肉と骨が欠かせません。その素となるのが、たんぱく質です。

強い身体づくりをサポートするもの

ビタミンB群

ビタミンB₁:炭水化物をエネルギーに変えるのを助けます。



ビタミンB₂:脂質をエネルギーに変えるのを助けます。



ビタミンB₆:たんぱく質を筋肉に変えるのを助けます。



カルシウム

運動すると、骨が刺激されて成長します。骨づくりに欠かせないカルシウムです。



鉄分

吸収した栄養素を全身に送る血液の材料になります。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



給食室より

社会の様々な変化により、「魚離れ」が進んでいると言われていています。秋はサンマやサバ、秋鮭、戻りガツオなどの食べやすく、美味しい旬の魚が沢山出回ります。玉島保育園の給食にも沢山登場しますので、楽しみにしててくださいね！

ご家庭でも、魚のおいしさを感じ、魚が好きになってもらいたいと願っています。

