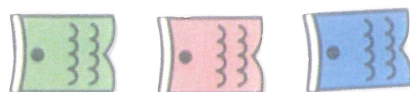




● 寒暖の差も和らぎ過ぎやすい
季節となりました。
新しい生活にも少しずつ慣れ、給食や
おやつをお友だちと楽しく食べられる
ようになってきました。
一方、疲れも出てくる頃だと思います。
子どもたちの表情や食欲などの変化に
注意しながら過ごしていきましょう。



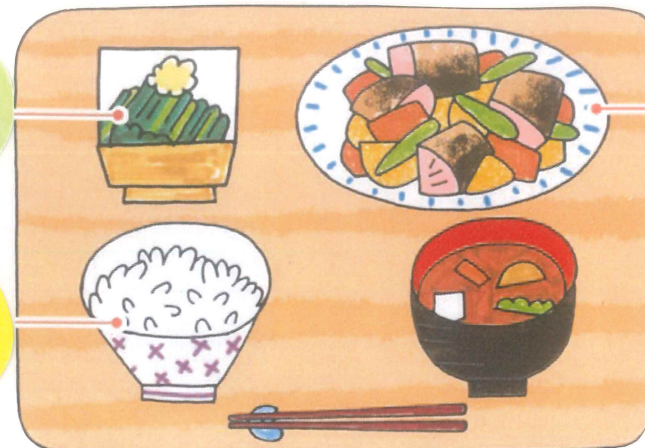
旬の食材新じゃがいも

新じゃがいもは、通常のじゃがいもよりビタミンCが豊富です。
熱に弱いビタミンCですが、じゃがいもはデンプンが多く比較的
壊れにくくなっています。
茹でる、蒸す調理法より電子レンジの加熱調理はビタミンCの
流出を防ぐことができます。
ポテサラやコロケを作る時に電子レンジ調理を活用して
栄養満点の食事を楽しんで下さい。



副菜
ビタミン・
ミネラルの
供給源

主食
糖質の
供給源



主菜
たんぱく質
の供給源

簡単なバランスの良い献立作り

献立の組み立ては主食→主菜→副菜→汁物の
順番で考えるとバランスが取りやすいです。
汁物は多くの食材や栄養素を摂取しやすいので
足りない食品を入れることができます。
丼ものや焼きそばやうどんの麺類は主食、主菜、
副菜のすべてを揃えて食べることができるメニューに
なるので具沢山にしてバランスを整えてみて下さい。

おたのしみ会 5/2(金)
お誕生日会 5/28(水)
お弁当給食 5/2, 5/26(月)
(お弁当給食はそら組で実施します)
お弁当給食の当日は、お弁当箱を
ご持参ください。

