



11月給食室だよ

令和7年11月1日 柳辻こども園

朝夕の空気がひんやりとし秋の訪れを感じます。日中との気温差があるため体調を崩しやすいこの時期、食生活を整え元気な体づくりを目指しましょう。



バランスのいい食事ってどんな食事？



どうすれば整うのかな？そんなときは**三色食品群から選ぼう！**

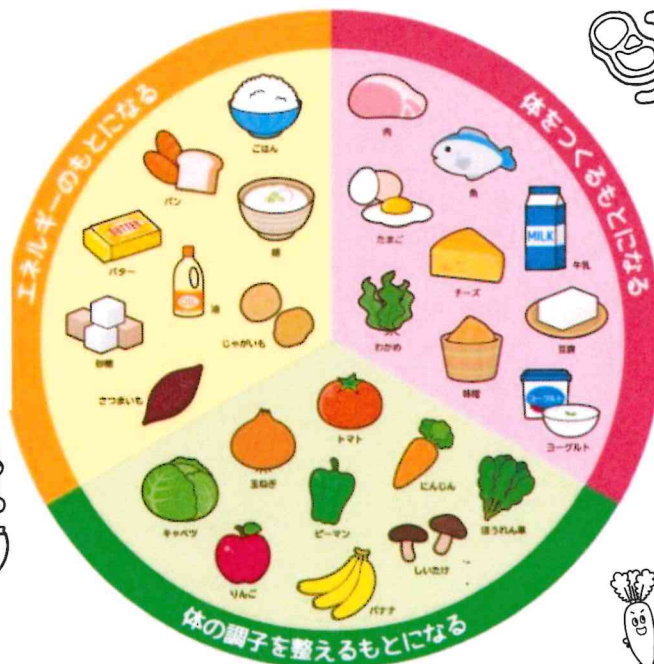


黄色（主食）

運動や毎日の生活に必要な

力を与えてくれる。

体を動かすもと。



赤色（主菜）

血や筋肉などをつくり、

体を丈夫にしてくれる。



緑色（副菜）

病気から守ってくれる。



食材選びに迷ったら上記の三色から食材を組み合わせメニューを考えると、自然とバランスをとることが出来ます。しかし主食や主菜に比べ、副菜の献立に悩むという声もよく聞きます。

大切なのは様々な食材を使うこと。例えば主菜（肉）＋副菜（野菜）を組み合わせた肉野菜炒めにすると忙しいときも品数を減らしても栄養満点です。プラスでフルーツヨーグルトを取り入れると子どもたちの骨を強くしてくれるカルシウムを補うこともできます。

★副菜を上手に取り入れるコツ★

☆コスパよし！ 戻すとかさが増す、ひじき・切り干し大根などを使う。

☆時短＆手間削減！ カット野菜や小分け野菜の活用をする。

☆主食や主菜と兼ねる！ 野菜ミックスサンドイッチなど。

乱れた食事が続くと免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには毎日の食事の積み重ねが子どもたちの元気のもと！手間を省いて、バランスのとれた食事を続けることを心がけましょう。

