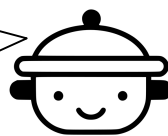


食育だより

11月
平成24年度



11月の目標: 食べて健康になろう!

① 栄養バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろった食事は「栄養バランスのよい食事」です。
特に朝食に栄養バランスがよくなるようにチャレンジしてみましょう!

プラスする
食材が増える
ほど
栄養
バランスが
よくなります。

朝食お手軽メニュー

	主食	主菜 (の役割をする食材)	副菜① (の役割をする食材)	副菜② (夕食の残りを活用)	もう一品!
ごはん		なっとう	みそ汁	おでん	みかん
パン		ハム	キャベツ	ポテトサラダ	牛乳
めん		たまご	ほうれんそう	きんぴら ごぼう	フルーツ ヨーグルト

② かぜ予防には…

ビタミンCが効果的です。多く含まれている食品は、
「色の薄い野菜(※)」と「くだもの」です。
旬のものは、特にビタミンCが多くなります。



これから旬!

(※)「色の薄い野菜」とは、「切ってみると、
中の色が薄い野菜」のことです。

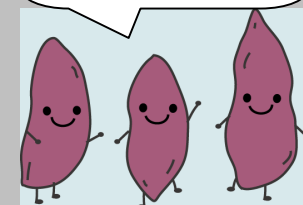


「さつまいもごはん」と「さつまいもサラダ」

米 3合
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ2/3
酒 小さじ2
さつまいも 1/2本
黒いりごま 大さじ1
・ さつまいもを角切りにして一緒に炊き込みます。

さつまいも 1本
きゅうり 1本
にんじん 1/4本
キャベツ 1/6個
ハム 4枚
角切りチーズ 50g
マヨネーズ 大さじ6
塩・こしょう 少々

11月は弥彦産の
さつまいもだよ~



11月12~16日は「食育もぐもぐ週間」です!

「お皿を空っぽにしよう!」をめあてに取り組みます。

6月に実施した際には、子どもたちの意欲的な姿が見られ、残食が少なくなる成果が出ました。

同じ年齢の子でも必要な食事量は様々です。(体格や運動量が違うからです)しかし、「栄養バランスのよい食事」は誰にとっても同じです。好きなものばかり食べたり、にがてなものは全く食べなかったりすると、栄養バランスは崩れます。日本では米を主食とし、主食・主菜を組み合わせて食べます。「バランスのよい食事」の量を調節して、自分にあった食事を作りましょう!

週間中はぜひ、お子さんに給食の様子を聞いてみてください!

~しっかり食べて、健康な体!~

楽しい
雰囲気の中で..

これ
おいしい!

うちの畑
にもある!!



チャレンジ!

にがてなも
のでも一口
食べよう!

もしかしたら、
食べられるかも...