



2月 いただきます~す!

こども園 いしはら
2022.2.25(金)
給食室 No.197

健康的な「おやつ」のとり方

★おやつが必要な理由

大人と比べて子どもは、成長のために、たくさんのエネルギー・栄養が必要です。しかし**子どもの胃は小さく一度にたくさん食べるできません。**そのため、おやつをプラスして、食事だけでは不足する**栄養**を補います。



★栄養豊富な食べ物を選ぶ


カルシウムを多く含む牛乳やヨーグルト、**鉄**を含む豆、**食物繊維**が豊富な芋類や**ビタミン**が豊富な果物を組み合わせるとよいでしょう。



★異なる味の交互食べは避ける

異なる味を交互にたべると、食べ過ぎにつながります。例えば、甘いチョコレートだけでは、甘すぎて食べ続けられません。甘いチョコレート→ポテトチップス→チョコレート→ポテトチップスという組み合わせだと、どちらもたくさん食べてしまいがちです。



今年度もあと少し、春がもうそこまできています。毎日の給食をびっくりするくらいしっかり食べられるようになったこども達、五感をフル稼働して、新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、毎日の給食を楽しく食べるようになりました。ひまわり組さんは、あともう少しで卒園ですね。三月はひまわり組さんのリクエストメニューのオンパレードです。献立の  ひまわりマークが目印です。



バレンタインランチ
★ちらし寿司
ほうれん草のごま和え
すまし汁
ハートのゼリー



2月28日(月)の
給食の献立になります

(1月お誕生会)
「松竹梅ランチ」
きゅうり竹輪
花形人参
ブロッコリー

