



給食だより

2022年 12月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
<p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	<p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	<p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	<p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる

体をつくる

体の調子をととのえる

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

旬を食べよう！

かぼちゃ



ポルトガル船から日本にもたらされた際に、カンボジア経由で伝えられたため「かぼちゃ」とよばれるようになったと言われています。

はくさい



内側の葉ほど柔らかく甘いので、生食でもおいしいです。白い部分にできる黒い斑点は、ポリフェノールですので、食べても問題ありません。

長ねぎ



白い部分は、繊維にそって縦に切ると甘味が強くなり、繊維を断つように横に切ると、辛味や香りが引き立ちます。