



# 給食だより



2021年2月1日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

暦の上では（春）ですが、1年の中で最も寒い時期なので、体を動かし、栄養バランスの良い食事をとり、元気に乗り越えましょう。

また、この時期の冬野菜は甘味がぐっと増しておいしくなります。

日々何気なく食べているかつお節やこんぶのだしを上手に使って、野菜をたくさん使った給食を作る予定です。また、この時期の食材には体を温めて免疫力を高めてくれる効果があります。無駄なく調理してみんなの健康を守っていききたいと思います。

## 体作りはバランスのとれた食事から



幼児クラスでは毎日給食の時間に、「熱や力になるもの」(黄)・「血や肉になるもの」(赤)・「体の調子を整えるもの」(緑)に、食材を分けて、子どもたちに給食の中に何が入っていて、どのような働きがあるのか伝えていきます。

食材ボードは、給食フォトフレームの横に置いてありますので、お子さんと「今日の給食にはどんな食材が入っているの？」など、参考に考えてみませんか？

簡単に覚えられる！

バランスのとれた主食・主菜・副菜の量

・主食:主菜:副菜の割合=3:1:2

・1食で摂りたい副菜の目安量

(茹でたり、煮たり、炒めたりした野菜)

大人:片手の手いっぱいになる位

子ども:子どもの両手いっぱいになる位



## 丈夫なからだをつくろう

2月は“にげる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。

季節の変わり目には体調を崩しがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、風邪などを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。

### ・たんぱく質

からだをつくる素になります。

健康なからだを維持して、感染症などに対してはね返す力（抵抗力）をつけるはたらきがあります。

### ・ビタミンA

皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つはたらきがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。

### ・ビタミンC

血管を丈夫にしたり、皮膚を健康に保つはたらきがあり、感染症をはね返す力（抵抗力）を強めます。