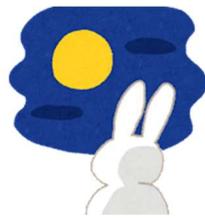


# 給食だより



2023年9月  
認定こども園世田谷ベアーズ  
栄養士

まだまだ暑い日が続きますが、これからの季節「食欲の秋」と言われるように美味しいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい秋を楽しみましょう！☺

## 3色レンジャーについて



こども園の給食には、おおまかに分けて3色のレンジャーの仲間（3色食品群）の食材が入っています。赤レンジャーの仲間は血や肉になって、体をつくるもとになります。黄レンジャーの仲間はエネルギーになって、からだを動かすもとになります。緑レンジャーの仲間は体の調子を整えてくれる役目があります。そう組の食育では3色をそろえると、レンジャーは合体し「カラダサイキョーン」になり、強い体になれるというお話をしました。

きレンジャー  
のなかま



エネルギーとなり、  
からだを動かす  
もとになる！



カラダサイキョーン

3色レンジャーが合体すると  
最強のロボになる！

あかレンジャー  
のなかま



血や肉になって、からだを  
作るもとになる！



みどりレンジャー  
のなかま



体の調子を整え、病気に  
つよくなる！

## 新米の季節です！

秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。また美味しいだけでなく、お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？

