

# きゅうしょくだより 11月号

(令和元年 11月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉 おいしく楽しい給食  
(なんでも食べる子・楽しく食べる子)

〈11月の給食目標〉 好き嫌いをなく食べよう

11月のおたよりのテーマ

## バランスのとれた食事

毎月19日は食育・共食の日

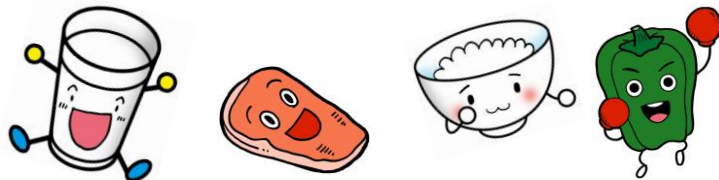


## 栄養バランスってなんですか？

人の体には様々な栄養素が必要です。食品によって、多く含まれる栄養素や、ほとんど含まれない栄養素があります。そのため、必要な栄養素を体に取り入れるためには、様々な食品を組み合わせる必要があります。栄養素によって、必要な量が違うので、食べる量も大切です。

体に必要な栄養素を、ちょうど良い量とるために食品を組み合わせることを「栄養バランスを整える」といいます。

その時によく使われる考え方が、3色食品群です。これは、食品を、多く含む栄養素によって3つのグループに分類して、すべてのグループの食品をそろえることで、栄養バランスを整える、という考え方です。



## みんな、紙芝居で勉強しています！

### 3しょくレンジャー

たべものの  
はたらきをしよう！



今年から5歳さんは3色レンジャーの紙芝居で食べ物に興味を持とう！という取り組みをしています。これからの園もあります。すでにやった園では、みんな興味深々で聞いてくれました。

### 黄色レンジャーのなかま (エネルギーマン)

ごはんやパン、麺などの炭水化物が豊富で、『体を動かすエネルギーのもと』になります。

### 赤レンジャーのなかま (きんにくマン)

魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質が豊富な食材を使ったメインの料理です。

『筋肉や骨など体をつくるもと』になります。

### 緑レンジャーのなかま (やさいマン)

野菜や果物などで、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれ、『体の調子を整えるもと』になります。

# みんなの美味しいお顔見せて！



栄養士が各園を周りながら撮影した給食の時間の様子をピックアップして掲載します。

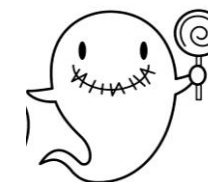
今回は牧之原保育園と相良こども園の様子です。みんなで楽しく食べている様子が伝わる写真ばかりですね！



牧之原保育園に行ったのはちょうどハロウィンの日でした。給食の先生たちが魔女の恰好をしてデザートのみかんを配ってくれていました♪他の園でもハロウィンのメニューを提供したり、色々楽しい工夫をしてくれていたようです



ハンバーグは大人気！1つ1つこねて丸めて手作りします





みかんにハロウインのシールを貼って渡しました。シールは園の先生たちが手作りしてくれたいです！



一番小さい子たちのクラスは泣いてしまったので写真はとれず…黒い服が怖かったかな？

