



給食だより

2020年 9月1日
四つ木なかよし保育園 栄養士

酷暑も幾分和らいで秋の香りを感じられる今日この頃。まだまだ暑さは続きそうですが、食欲の秋ですね。秋の味覚を十分に楽しんで、心も身体も元気に過ごしましょう！
なかよし農園の稲も収穫できるかなぁ♪

副菜

野菜やきのこ、海藻など、ビタミンや食物繊維を多く含んだ品をとることで、栄養のバランスが整います。おひたしやきんぴらごぼう、煮物などをプラスしましょう。

主食

エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子どもにとって、大切な栄養素です。
麺やパンでもかまいませんが、ごはんを中心とした食事は、栄養バランスがとりやすくおすすめです。

栄養バランスのとれる 和食スタイルのススメ



主菜

肉や魚、大豆製品など、たんぱく質を多く含む料理。体が成長する時期にとっても大切な栄養素です。和風にとこだわらず、ハンバーグや餃子など、洋風や中華でもかまいません。

汁

野菜、きのこ、海藻など、足りないものを汁に加えると、簡単に補うことができます。
だしの旨味を生かして子どもの味覚を育てましょう！

和食の基本スタイルは、主食・主菜・副菜・汁からなる献立です。
この一汁二菜を意識すると、栄養バランスのよいメニューを組み立てられます！

なかよし農園

今年の夏もたくさんの実りがありました。
みんなで美味しくいただきました。
ありがとうございます^^



御礼

お忙しい中、アンケートのご協力、本当にありがとうございました。
たくさんのご意見をいただき、とても嬉しく思っています。
皆様のお言葉を心に留めて、これからも安心安全、美味しい給食を作っていきます。

また、何かお困りのことがございましたらお気軽に、お声掛けください！
子どもたちとの会話も大切にしていきます。