

きゅうしょく
給食だより

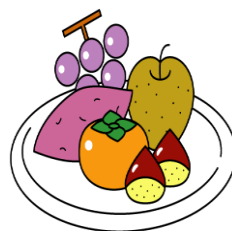
2025年9月30日

ランチルーム 10月号

豊能町立ひかり幼稚園



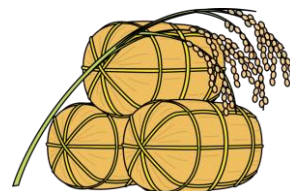
食欲の秋・運動の秋！



朝や夜が涼しくなり、少し過ごしやすい実りの秋になりました。
食欲の秋ともいわれるように、美味しい食べ物がたくさん出回ります。
秋の味覚を楽しんでください。

運動の秋でもあります。子どもたちも運動会にむけて、
元気に体を動かしていきます。

おうちでも美味しい旬の食材をたくさん食べて、元気に
過ごして楽しい運動会にしましょう。



旬の食材 さつまいも

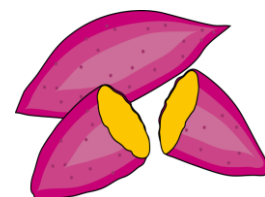
さつまいもは料理にもお菓子にも使える甘くてエネルギーになる食べ物です。

ビタミンCが多く含まれ、風邪予防・美肌効果が期待でき、食物繊維はお通じを改善します。

皮ごと食べることでより多くの栄養を摂取できるので皮ごと調理するのがおすすめです。

幼稚園でもさつまいも掘りをします。掘ったさつまいもでクッキングもします。

給食では9日におさつまヨ、24日にさつまいものみそ汁がです。



三色の食品とそのはたらき

赤	<体をつくる>	肉 魚 卵 大豆 牛乳 チーズ
	血液や筋肉をつくり体を大きくする	
黄	<エネルギーになる>	ごはん パン うどん(麺類) 芋類
	力や体温になり体を動かすことができる	
緑	<体の調子を整える>	野菜 果物 きのこと 海藻
	病気になりにくくする	

食べ物をはたらきによって三色にグループ分けされています。

年中・年長組は9月に食生活改善推進員の方からお話を聞きました。

黄色は「主食」・赤色は「主菜」・緑色は「副菜」とされています。色々な色の食材を使って毎日の食事を考えるとバランスの良い食事になります。

ランチルームでは毎日の献立と食材をホワイトボードに掲示しています。
食材ごとに色分けしてあるので毎日見て覚えてくれたら嬉しいです。

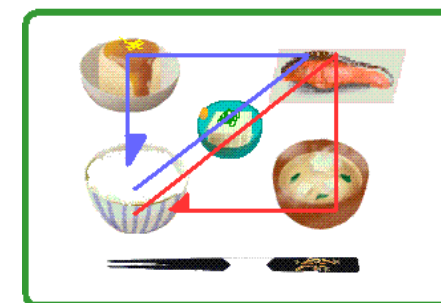
三角食べていますか？

三角食べとは、ご飯→おかず→汁もの→ご飯→を繰り返して、全体の料理を均等に食べていく日本特有の食べ方です。

ご飯とおかずを口の中で混ぜながら食べる事を「口中調味」と言い、口の中でご飯とおかずの味を調節する事ができます。

こういった食べ方をする事で、知らないうちに味の深みや幅を広げることができ、味覚が養われます。

一種類のおかずを先に食べてしまうことでおなかいっぱいになるのを防ぎ、栄養の偏りがなくなります。



＊＊加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください＊＊