

# 10月 食育だよ!

平成 28 年 9 月 29 日

しんあい保育園

## 風邪予防にはバランスのよい食事



涼しくなり、風邪をひきやすくなってくるこの季節。  
毎日を元気に過ごすためにも、風邪を予防することが大切です。  
手洗い・うがいはもちろんですが、**バランスのいい食事**を心がけましょう。  
体の中に風邪の菌が入ってきても、やっつけることができるように  
免疫力を高める栄養素を摂ることが大切です

### ～免疫力を高める栄養素～

**タンパク質**…肉・魚・たまご・大豆・大豆製品 **鉄**…レバー・緑黄色野菜・ひじき  
**ビタミンA**…緑黄色野菜・レバー・うなぎ **ビタミンC**…野菜・くだもの  
**ビタミンB群**…豚肉・豆腐・たまご・レバー・魚・牛乳・納豆

## 10月26日はお弁当です♪

お忙しい中ですが、よろしくお願ひします。お弁当づくりのポイントを紹介します。

### \*お弁当の量

お子さんが食べきれる量を入れましょう ごはんとおかずは半分ずつを目安に  
おかずの半分は肉や魚、たまごなど、もう半分は野菜 好きな食べ物を1品は入れましょう

### \*彩りを考える

赤・黄・緑・黒・白の5色を使うと彩りよく美味しそうに見えます

**赤**…肉やにんじん、プチトマト(プチトマトは半分に切りましょう)

**黄**…たまご、チーズ、コーン **緑**…野菜類

**黒**…のり、ひじきなど **白**…ごはん

### \*おかずの大きさは一口サイズに

子どもの小さな口でも一口で入るような大きさに  
切ったものを入れましょう

おかずもごはんも冷めると硬くなりやすいので  
気をつけましょう

ごはんはおにぎりにすると食べやすくなります

### \*衛生面に気をつけましょう

- ・きちんと火を通す
- ・おかずは素手でさわらない
- ・しっかり冷ましてからふたをする
- ・お弁当バックに保冷剤を入れる



### 職員イチオシメニュー

今月はぶどう・ばなな組職員が考えたメニューを取り入れました。

**さつまいもごはん あじフライ**

**里芋の煮付け しめじのみそ汁 ぶどう**

秋を感じた献立にしてみました! 旬のもののおいしさを子どもたちに  
伝えたいと思います。

**今月の給食は  
関西・東海地方の料理を  
取り入れました♪  
おたのしみに!**