



# 5月給食だより



新年度が始まり1ヵ月が過ぎました。新しい生活にはもう慣れましたか？  
進級児たちは食べる量もおかわりの量も増え、体も大きくなったように感じます。  
新入園児たちも園生活にだいぶ慣れ、笑顔で昼食を食べています。



## なぜ朝ごはんを 食べるの？



朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切な食事です。

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定に高めてくれます。脳は眠っている間もエネルギーを使っています。1日を元気に過ごすために、朝ご飯を食べて登園しましょう。

## 出来ることから始めてみませんか？ 時間がなくても・・・手軽に準備できるもの

おにぎり、パン、コーンフレーク、ふかし芋  
ヨーグルト、チーズ、牛乳、ゆで卵、ハム、納豆  
バナナ、りんご、野菜スープ、サラダなど

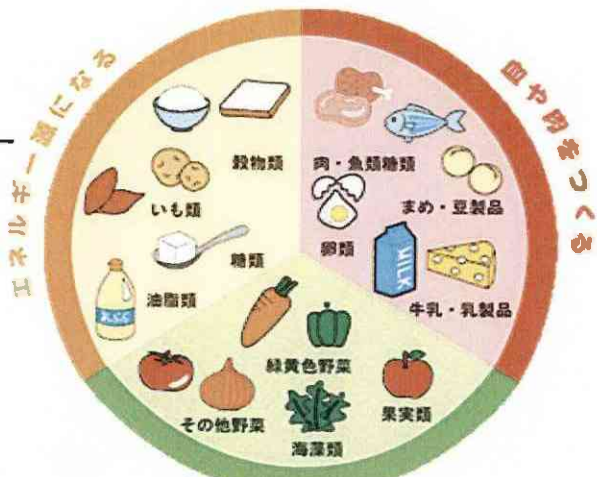


## 赤・黄・緑が体を作る

3つの栄養食である赤・黄・緑は、それぞれバランスよく食べることによって、健康的な食生活を送る事ができ、身体にとっても良いとされています。では、赤・黄・緑というのは、それぞれ何を指している言葉なのかご存知ですか？

### 黄色

黄は、身体のエネルギーとなる働きをします。お米、パン、芋、油、糖類などは、この黄の分類に入っています。



### 赤色

赤は、主に血や身体の肉部分を作る働きをします。魚や肉類、乳製品、卵、豆、えび、いかなどは、この赤の分類に入っています。

### 緑色

緑は、身体の調子を整える働きをします。たまねぎ、わかめ、しいたけ、レモン、ほうれん草、きゅうり、ねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリーなどが含まれます。

この赤・黄・緑のどれかがかけてしまうと、どうしても栄養に偏りが生じてしまいます。これらの食材をバランスよく摂れるように心がけましょう。