

給食だより

平成 18 年 10 月 31 日 (火)

谷津保育園



すがすがしい秋晴れの日が続いていますね。紅葉のニュースもよく目にします。

さて、6日には楽しみにしている芋ほり、8日は焼き芋パーティーがありますね。みんなで芋ほりした焼き芋の味は格別ではないでしょうか？楽しい秋の思い出になりますね。



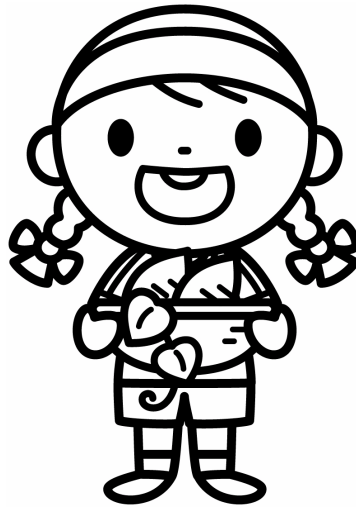
お芋の話

今が旬のお芋は、保育園でも大学芋、味噌汁の具、さつま芋ご飯などいろいろと大活躍をしてくれます！！そんなお芋に含まれる栄養素をご紹介します。

糖質(でんぷん)
ごはんやパンのようにエネルギー源となる糖質を多く含みます。

カリウム
血圧を低下させる効果があります。
心臓や筋肉の機能の調節をします。

食物繊維
便秘の解消、整腸作用があります。



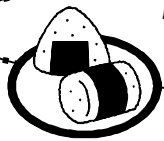
ビタミンC
コラーゲンを作るのに必要な栄養素です。血管、皮膚、筋肉、骨などを丈夫に保ちます。
また、鉄や銅の吸収を助ける働きがあります。
芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。



朝食を食べよう！！～脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食を～

私たちは夕食を食べてから12時間前後何も食べずに朝起きます。朝ごはんを食べずに日中をすごしてしまうとエネルギー不足で頭はボーっとするし、体の体温を上げることができず元気ができませんよね。朝から元気に過ごすためにも朝ごはんを食べましょう！！また朝食を食べることによって胃腸が刺激され排便がうながされ、便秘にもなりにくくなります。

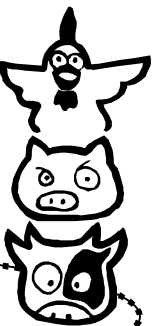
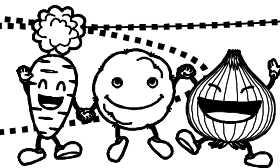
3つのグループの中から材料を上手く組み合わせるとバランスの良い内容となります。



脳を動かすエネルギーは糖質 = 主食から
…ごはん・パン・麺・シリアルなど

体を温めるのはたんぱく質 = 主菜から
…卵、豆腐、納豆、肉、魚、牛乳など

風邪の防止に効果的なのはビタミン類 = 副菜
…野菜・果物



今月の幼児月平均栄養給与量	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食塩 (g)
	580	23	19.4	77.7	298	2.4	452	0.42	0.59	40	2.4