

給食だより

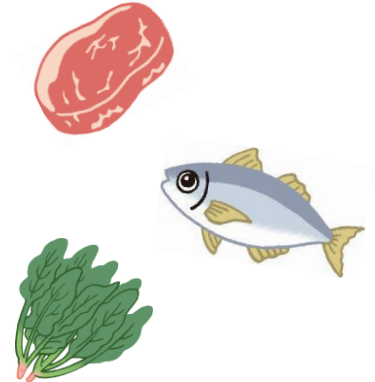
令和5年9月号 東保育園



積極的に鉄分をとろう

鉄分は、血液を作るうえで必要となり、成長には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収しにくい非ヘム鉄はビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取するようにしましょう。

- ヘム鉄・・・肉・魚・レバーなど
- 非ヘム鉄・・・ほうれん草・小松菜・納豆など



皮むき体験



ちゅうりっぷ組とゆり組の子どもたちが

「とうもろこしの皮むき」に挑戦しました。みんな夢中で丁寧にむいていました。ゆり組の子ども達は毛まで丁寧に取る姿も見られ、最後は給食室まで運んでくれました。

メニュー紹介

土曜日メニュー



タンメン

野菜たっぷりのメニューです。塩味でさっぱりと食べられます。



おやつ紹介



ごまロールパン

ごまをたっぷり練りこんで焼き上げたパンです。ごまの風味豊かなモチモチとした食感のパンです。



焼きカレーパン

カレーを包みパン粉をまぶしチーズをのせ焼きました。サクサク感もあり、チーズがとろけるパンです。



そばめん

暑い夏の定番のメニューです。さっぱりと食べられるおやつです。



ソフトフランスパン

表面はパリッと感があり、中はふんわりとしたパンです。

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- 初めにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

