

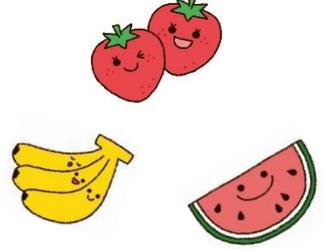
給食だより

令和6年6月号 東保育園



積極的に鉄分をとりましょう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期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といっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



メニュー紹介

誕生会メニュー



こいのぼりライス・チキンソテー・ブロッコリーサラダ・オレンジ・コーンスープ



おにぎり

ラップで包んだご飯を好きな形に握りました



五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源になる
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る



皮むき体験



小さい子たちのおみそ汁の具やメニューの食材になりました。みんなでおいしく食べました。



手作りおやつ

ジャムロールサンド

パンにジャムを塗りラップで巻きました。



自分で作ったおやつは格別なようでみんなとてもおいしそうに食べていました。