



給食だより

2025年6月

あっという間に春が過ぎ、梅雨の季節となりました。

気温や湿度があがると共に食中毒の危険性も高まります。食べ物の保存方法に注意をしながら、夏の暑さに向けた食生活、体力づくりを始めていきましょう！！



～6月は食育月間です～

食育とは「様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い食事を選択できる力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと」です。食べることは、一生継続していく基本的な営みで、子供はもちろん大人になってからも重要です。

ぜひこの機会に食育を通じて「食べる力」＝「生きる力」を育んでいきませんか？

いただきます



三色養素について

三色栄養素とは、食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑に分けたものです。

黄色は「糖質」、赤は「タンパク質」、緑は「ビタミン・ミネラル」を多く含むグループです。毎食の食事にこのグループの食品を取り入れることで栄養バランスの良い食事を取ることができます。



5/14 ろば組・はと組
そら豆をさやから取りました



旬の食材クイズ

1. トマトの赤色の色素は何？ ①リコピン②ヤラピン③カテキン
- 2 枝豆は大きくなると何になる？ ①小豆 ②大豆 ③エンドウ豆
3. トウモロコシ 1 本に粒は何個ある？
①60個 ②600個③6000個
4. インゲン是他の呼び方があります。それは何でしょう？
①いとう ②ごとう ③さいとう



食育の風景

ろば組、はと組でそら豆のさや取りをしました。硬いさやに子供たちは苦戦気味。指先の力が弱い子は先生に手伝ってもらいました。中を見ると「ふかふかのベッドにお豆が眠ってるよ！」「赤ちゃん（のお豆）がいたよ～」など喜びの声を聞くことができました！そら豆は、翌日のポテトサラダに混ぜて美味しくいただきました。

