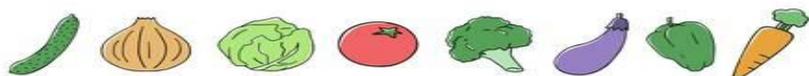


給食だより



令和8年 1月6日発行 日の出保育園

新年あけましておめでとうございます。今年も、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。寒さにも病気にも負けないように、朝ごはんをしっかり食べて体を温めてから登園するようにしましょう。

〔おもちについて〕

1月は、正月のお雑煮や鏡開きなどでお餅を食べる機会が増えるかと思えます。子どもにお餅を食べさせるのは、3歳頃からが目安とされています。

注意点

- ・お餅は1cm角など、食べやすい大きさに小さくする
- ・座って食事をし、歩き回ったり食べ遊びはしない
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・親は常に子どもの様子を見守ることが大切
- ・調理の際は、お餅がトロトロになるまで煮ると食べやすくなる



主食・主菜・副菜ってどんな料理？

栄養バランスが良い食事のポイントは、主食・主菜・副菜が揃った食事を摂ることです。どのような食材と役割があるのかを紹介します。



「主食」

食材：ご飯・パン・うどん・そば中華麺・スパゲティ
役割：炭水化物を含み、主に身体を動かすためのエネルギー源

「主菜」

食材：肉(加工品を含む)・魚(加工品を含む) 卵・大豆製品
役割：たんぱく質や脂質を含み、人間の筋肉、血液といった体を構成

「副菜」

食材：野菜・海藻・きのこ・いも類
役割：ビタミン類、食物繊維、ミネラル類を含み、体の調子を整える