



7月 もぐもぐだより

調理員 小林 記

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



< 小さいつばめ組・とうもろこしの皮むきががんばりました♪ >

最初はなかなか黄色い実が出てこなくて苦戦していましたが・・・
コツをつかむとあっという間に力強く皮むきをしてくれました(*^-^*)



皮が黄色く
なってきた

とうもろこしでできたよ!

とってもあま〜い♡

畑から新鮮な野菜を収穫中です♪

ミニトマトとれました♡



収穫したミニトマトは
スープに入りました☆

< 大きいつばめ組☆赤・黄・緑の働きを知りました >

給食の先生から食べ物の三色の働きについてお話を聞き
その日の給食に入っている食材を一人ずつ三色に分けてくれ
ました。しっかり先生のお話を聞いて、緑色に分けられる野菜
はみんなが正解しました。さすが年長さん!!

これからも毎日の給食を通して、三色の働き・バランスの良い
食事を心がけていきます。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など

