

令和2年3月号

食育フードシステム

給食だより



年長さんの皆さんは来月からまちにまった一年生になりますね。年少さん、年中さんの皆さんもそれぞれ進級しますね。

新しい環境は楽しいことも多いですが体調を崩しやすくなります。今までと変わらず、規則正しい生活、朝昼夕の食事をしっかりと摂り幼稚園での生活を楽しんでくださいね！

一年間給食だよりを読んで頂きありがとうございました。

☆一年間の自分の生活を振り返り出来ていたら○をつけて、出来ていなかったらチャレンジしてみよう！



1.いつも決まった時間に起きた。



2.朝ごはんをしっかり食べた。



3.お昼ごはんをしっかり食べた。



4.いただきますとごちそうさまでしたをしっかりと言えた。



5.晩ごはんをしっかり食べた。



6.いつも決まった時間に寝た。

バランスの良い食事を心がけよう！

右の表はタンパク質、脂質、ミネラル、ビタミン、糖質の5つから成り立っています。どれかひとつでも欠けてしまうと体が不調を起こしてしまいます。

- ☆卵・魚・お肉などのタンパク質は、体を作る働きがあります。
- ☆バターや油などの脂質、ごはん・パンなどの炭水化物などは力や頭を働かせるエネルギーとなります。
- ☆果物や野菜はミネラルとして体の調子を整えてくれます。
- ☆ミネラルは骨や筋肉を丈夫にしてくれます。



～3月の行事ひな祭りについて～

3月3日はひな祭りです。ひな祭りに食べるとよいとされる食べ物を知っていますか？

- ・ひなあられ・・・ひなあられの色は春夏秋冬を表し一年間娘が健康であるようにと願いが込められています。
- ・はまぐりのお吸い物・・・夫婦の絆を象徴する縁起物です。



【3月の食材予定産地】

- 《野菜》ピーマン(宮崎・茨城) 大根(千葉) しめじ(新潟) 長ネギ(宮城) 白菜(茨城)
- 《果物》パイナップル(フィリピン) オレンジ(南アフリカ・オーストラリア) りんご(青森)
- 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》ササニシキ(宮城県) ひとめぼれ(宮城県)

食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124

宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1

TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

