



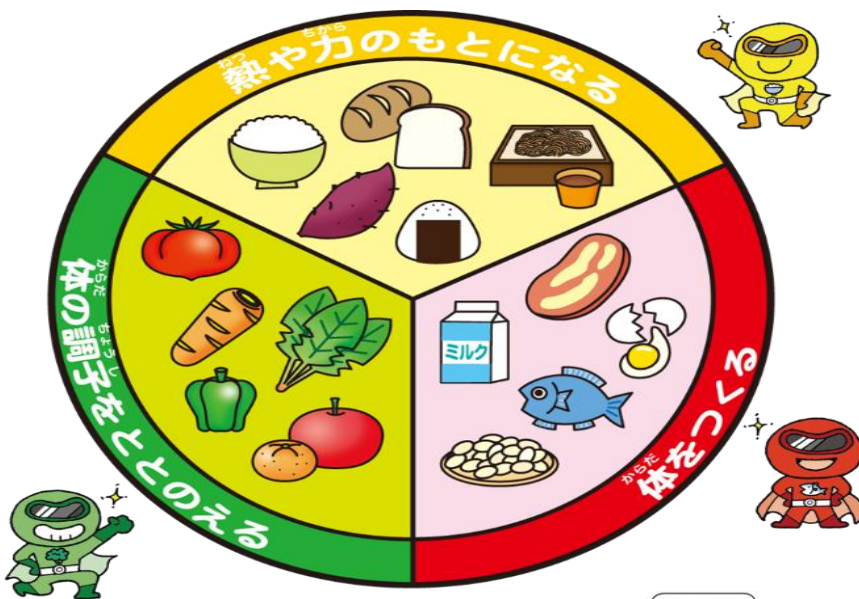
8月給食だよ!

みどりこども園 2024.07.19

暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取り、体の変化に気を付けながら暑い夏を元気に過ごしましょう!

★★★ 3色そろった食事をとろう! ★★★

バランスの良い食事をとることはとても大切です。しかし、子ども達には主食・主菜・副菜を理解するのはまだ難しいことです。そこで登場するのが“3色食品群”です!
「ご飯はきいろ」「お肉はあか」「野菜はみどり」と食品を働きによって3色に分けることができます。どのように分類されるのか下の表で確認してみましょう!



見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

あれ? 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



園で配布している献立表にも、給食で使用する食材を3つのグループに分けて表示しています。よかったら子ども達と一緒にチェックしてみてください(*^_^*)



8月の献立のテーマ『夏野菜を食べて、暑さに負けないからだをつくろう!』です。

いよいよ夏本番! 毎日しっかり夏野菜も含めたバランスの良い食事をとって、夏の暑さに負けず元気に過ごしましょう!

~ 今月の旬の食材 ~

かぼちゃ・なす・きゅうり・トマト・とうもろこし・すいか など

