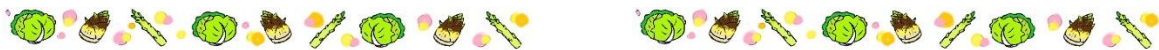




食育通信

平成30年4月
たちばな幼稚園
三田 慈愛

春の暖かな日ざしの中、新年度が始まりますね。
ご入園、ご進級おめでとうございます。今年も一年間、楽しい給食の時間となるよう、
いろいろな食育計画を立てています。楽しみにしててくださいね。



体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きを紹介します。

エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)

- ・タンパク質 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
- ・脂肪 ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
- ・炭水化物 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。

体の調子を整える栄養素

- ・ビタミン 代謝を促し、体の活動を正常に保つ。
- ・ミネラル 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

献立は食材の納入により変更する場合があります。予めご了承ください。



	曜	献立名	主な食材
20	金	ゆかりごはん 角煮風 味噌汁 じゃが納豆	発芽玄米 ゆかり やくぜんだし 人参 車麩 大根 生姜 醤油 みりん 玉葱 人参 もやし 大根の葉 味噌 じゃがいも 人参 納豆 醤油
23	月	広島菜ごはん 二種の甘辛醤油炒め 味噌汁 はくじゃこ納豆	発芽玄米 広島菜漬け 白ごま やくぜんだし 油揚 切干大根 大根 人参 醤油 みりん 黒砂糖 鰹節 玉葱 人参 ねぎ 白玉麩 味噌 白菜 人参 ちりめん 納豆 醤油
24	火	人参としらすごはん じゃがいもカレー煮 すまし汁 のりのり納豆	発芽玄米 人参 ちりめん やくぜんだし じゃがいも 玉葱 人参 カレー粉 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 わかめ 三つ葉 薄口醤油 人参 キャベツ 刻みのり 納豆 醤油
25	水	鮭ごはん すき焼き風煮 味噌汁 かぼちゃ納豆 りんご	発芽玄米 鮭 黒ゴマ やくぜんだし 白菜 人参 糸蒟蒻 ツナ 車麩 白ネギ 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 人参 キャベツ ねぎ 味噌 かぼちゃ 納豆 醤油 りんご
26	木	遠足	
27	金	キャベツと塩昆布ごはん ひじきの煮物 味噌汁 梅和え	発芽玄米 キャベツ 塩昆布 やくぜんだし ひじき 玉葱 人参 しめじ 醤油 砂糖 みりん ゴマ油 玉葱 人参 もやし 葱 味噌 大根 大根の葉 人参 昆布 カリカリ梅

誕生日会



大豆は成長期の体に必要な栄養素がたっぷり！！

体を作るたんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されています。
そのうち、体内で合成できない9種類を必須アミノ酸といい、食品から
とる必要があります。

幼稚園の給食では必須アミノ酸をバランスよく含んでいる大豆製品を
毎日の献立に取り入れています。

(豆腐・油揚げ・納豆などの加工品・味噌・醤油などの調味料)
大豆にはタンパク質のほか、力のもとになる炭水化物や脂質、
カルシウムや鉄分も多く含まれています。そのうえ消化がよいので、
栄養分を無駄なく吸収することができます。

中でも納豆は、大豆を納豆菌と混ぜて発酵させ、手作り納豆として
幼稚園の給食に登場していますよ。

