

4月の給食だより

タケノコ

春に旬を迎えるタケノコ。このタケノコは、竹のどの部分にあたるのか知っていますか？

選択肢 ①芽 ②莖 ③実

正解は、①芽。竹は地下に莖があり、そこから地上に向かって新芽であるタケノコが生えてきます。タケノコは半年もすると、立派な竹に育ちます。春以外に、夏と秋に旬を迎える種類もあります。



ジャイアントパンダもタケノコが大好き！

うれしい栄養

- ★食物繊維…便通をよくする
- ★たんぱく質…体を作り、エネルギーの素に
- ★ビタミン B1、B2…疲労回復、皮膚・粘膜の再生
- ★カリウム…塩分の排出を促進

赤 黄 緑 三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

あそびのパワー



黄 体を動かすエネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

体の調子を整える



緑 体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄



元気な体！

赤

赤 血や筋肉など、体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

☆3月のお誕生会メニュー☆

- ・チャーハン
- ・唐揚げ
- ・ポテトサラダ
- ・ジュース
- ・コンソメスープ
- ・とんかつ
- ・パフェ



バイキングをしました！