

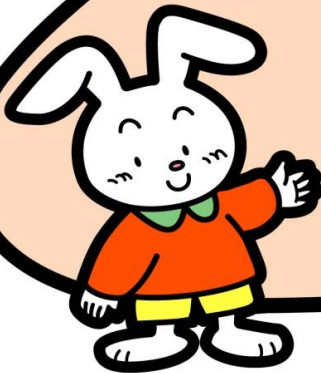


給食だより

令和4年 8月1日
広徳保育園

やさい
8月31日は野菜の日

毎日 プラス1皿の野菜を取りましょう



健康な生活を維持するための成人1日の野菜摂取量の目標は「平均 350g以上」とされています。平成30年の栄養調査では、成人1日の野菜摂取量は281.4gで約70g不足しています。そこで、毎日あと一皿(約70g)の野菜をプラスすることを心がけましょう。

350gの
目安です!

<いろいろなプラス一皿がありますよ>

- (緑) ・ほうれん草 (小松菜でもOK) のごまあえ
- (紫) ・なすの揚げ浸し
- (白) ・かぶ (大根など) のあえもの
- (オレンジ) ・人参のソテー
- (赤) ・トマト



とうもろこしの皮むき♪

ゆり組とばら組が、おやつに蒸したとうもろこしの皮むきをしました。ばら組は初めての皮むきでしたが、上手にむいてくれました。「赤ちゃんはひげがあったら食べられんよね」と言いながら、小さい子ども達のためにひげもきれいにとってあげていました。やさしい心遣いが嬉しく思います。