

7月給食だより

2021年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

今月のレシピ

- ◆手羽中の照煮
- ◆バターコーン炊き込みご飯

赤黄緑の食品で 栄養バランスをとりましょう！

毎日の食事で栄養バランスはとれていますか？好きなものばかり食べていたり、知らず知らずのうちに栄養が偏っていることがあります。下の絵の三色食品群でチェックして、子どもと一緒に覚えるようにしてみましょう。

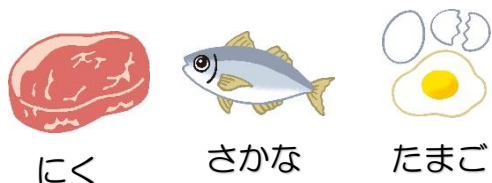
甘いジュースなど 飲みすぎいませんか？



子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。しかし、果汁入り飲料(500ml)には約70g。乳酸菌飲料(65ml)には約12g。の砂糖が入っています。砂糖を摂りすぎると虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖を摂ったあとに低血糖によりイライラしやすくなることがあります。水分補給は、水や麦茶などを飲むようにしましょう。

あかのえいよう

ねつやちからのもととなります



にく さかな たまご



ぎゅうにゅう チーズ



みそ とうふ

きいろのえいよう

ほね・にく・ちなどからだをつくります



ごはん パン うどん



さつまいも じゃがいも



もち さとう あぶら

みどりのえいよう

からだをびょうきからまもります



トマト にんじん だいこん



かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう



りんご みかん

からだをびょうきからまもります

☆色をぬって、みやすい場所に貼ってみましょう！！