



給食だより

平成28年 9月
栄養士 照屋恵美

3色

赤 黄 緑
そろった食事をしましょう

親子で食べ物の色を覚えましょう

3つの色もそろえて
献立づくり

<p>あか たまごやきくん</p> <p>からだをつくる もとになる</p>
<p>き おにぎりくん</p> <p>ねつや ちからの もとになる</p>
<p>みどり トマトちゃん</p> <p>からだの ちょうしを ととのえる</p>

献立を考える時、3色食品群の食べ物がすべて含まれているようにしましょう。ごはんやパン、麺類など黄の食べ物は、エネルギー源の大本です。毎食しっかりととりましょう。主菜となるおかず（肉・魚・卵・豆などの赤い食べ物）副菜になるおかず（野菜など緑の食べ物）を組み合わせています。赤の食べ物が多過ぎたり、緑の食べ物が不足しないよう気をつけましょう。

食べ物も 組みあわせて **栄養効果UP!!**

ひとつの食べ物だけで、体に必要な栄養をすべて補うことはできません。そこで、いろいろな食べ物を組みあわせると、お互いに足りない栄養素を補うことができます。また、一緒にとることでほかの栄養素の働きを助けるなどの相乗効果も期待されます。

～ ご家庭への願い ～

教育・保育園や認可外保育施設等における子どもの死亡事故などの重大事故は、残念ながら毎年発生しており、食べ物による誤嚥・窒息事故もそのうちの要因の一つです。食べ物による窒息事故のリスクを低減させるために、事故の実態やその要因を正しく理解し、「事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」（厚生労働省）を参考にし、事故防止を組み込んだ給食献立作成、食育指導に取り組んでいきたいと思います。安全な食べ方を園児が身につけるためには、保育園職員の指導はもちろん、家庭への働きかけや関係機関との連携も不可欠です。どうぞ、ご理解の程宜しくお願いします。

【 給食で使用を避ける食材 】

- ・プチトマト
- ・うずらの卵
- ・球形のチーズ
- ・ぶどう
- ・さくらんぼ
- ・もち
- ・白玉団子
- ・ミニカップゼリー

※上記の食材は誤嚥を防ぐために保育園給食で使用しません。
また、お弁当持参の時にも同じように危険性のある食材は使用しないようご協力お願いします。

厨房コラム

9月になり朝には秋の気配もしますが、まだまだ気温が高いですね。熱中症にもまだ油断ならないので、水分をこまめに摂りながら、食事でも栄養もしっかり摂っていきましょう。

P. S. 運動会の練習が始まります、早寝早起きしてお腹を空かせ朝食をしっかり食べて登園しましょうね。