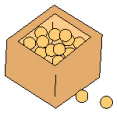
給食だより

令和3年2月号
杉並区保育課



寒さが厳しい季節になりました。暖房や重ね着をすることで、体の表面は温まりますが、抵抗力を高めるためには、体の中から温める生活を送ることが大切です。
バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠の規則正しい生活 で病気になりにくい身体をつくりましょう。

生活習慣病予防は、食生活や食習慣の見直しから

今年度の給食だよりでお伝えした
内容を思い出しながら、お子さんと
一緒に食生活を振り返ってみませんか？

- ☐ 朝ごはんを毎日食べる （5月・12月）
- ☐ 清涼飲料水をとりすぎない （7月）
- ☐ おやつの選び方（6月・10月）
- ☐ 苦手なものにもチャレンジ、野菜をしっかり食べる （1月）
- ☐ よく噛んで食べる （11月）

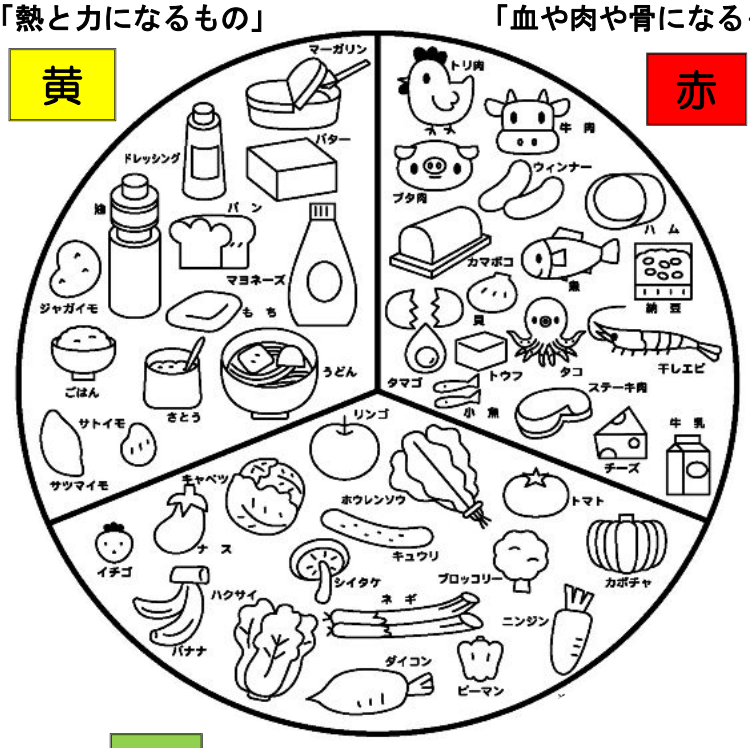
※毎月お配りしている献立表では、食材を3つに分けてお知らせしています。

「熱と力になるもの」

黄

「血や肉や骨になるもの」

赤



緑 「体の調子を整えるもの」

簡単に覚えられえる！
バランスのとれた
主食・主菜・副菜の量

◎割合は、主食：主菜：副菜 ＝ 3：1：2

◎1食で摂りたい副菜の目安量
（茹でたり、煮たり、炒めたりした野菜）
大人：片方の手いっぱいにのる位
幼児：幼児の両手いっぱいにのる位