



給食だより

令和7年2月号
杉並区保育課

「立春」を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。空気も乾燥し、風邪をひきやすくなるので手洗いうがいや水分補給はもちろん、毎日の食事で栄養をバランスよく取って元気に過ごしましょう。

～バランスの良い食事って？～



主食・主菜・副菜の組み合わせが、

主食：主菜：副菜＝3：1：2

になるとバランスの良い食事と言われています。

毎月の献立表も

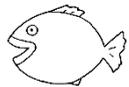
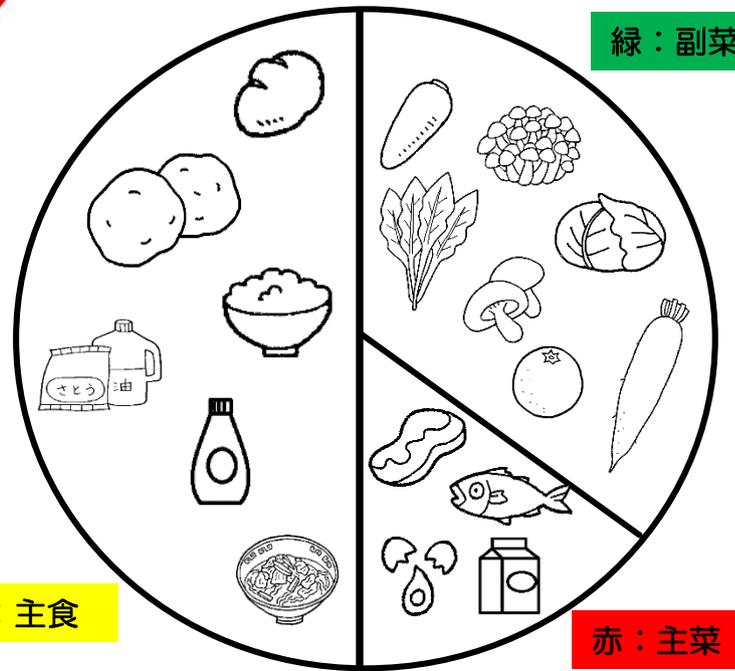
黄：「熱と力になるもの」(主食)

赤：「血や肉や骨になるもの」(主菜)

緑：「体の調子を整えるもの」(副菜)

の3グループに分けて

食材をお知らせしていますので、
ぜひ見てみてくださいね。



～強い骨や歯をつくるカルシウム～

成長期の子どもは、成人に比べて骨の成長が活発です。丈夫な骨や歯をつくるためには、バランスの良い食事に加えて、特にカルシウムはしっかり摂りたい栄養素です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻などに多く含まれていますので、積極的に取り入れて丈夫な体をつくりましょう。



今月の季節の献立は……



節分メニューの“鬼の金棒”や“おにまんじゅう”の他、“冬のカレー”や“鯖のみぞれ煮”など季節のメニューを取り入れています。給食からも季節を感じてもらえると嬉しいです！