



2023年12月
はあと保育園中央
〒753-0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
園長 蒔 英朗



気温もぐっと下がり、空気も乾燥して本格的な冬の到来です。この季節気になるのが感染症です。感染症を予防する為には原因となる細菌やウイルスを体内に侵入させないこと、そして侵入した病原体を倒す体作りが大切です。今回は強い体を作る為の栄養バランスについてお伝えします。

< 子どもの為の栄養バランス >

「食事のバランスを整えよう」

子どもの成長の為には、栄養バランスの良い食事を取る事が大切です。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」をまんべんなくとる事が推奨されています。

- 主食・・・主に炭水化物（エネルギー源になる）
- 主菜・・・主にタンパク質や脂質（骨や筋肉を作る）
- 副菜・・・ビタミンやミネラル、食物繊維（体の機能を調整）
- 牛乳・乳製品・・・主にカルシウム源（骨や歯を作る）
- 果物・・・ビタミンCやカリウム

バランスの良い食事のための合言葉「まごわやさしい」

ま・・・まめ ご・・・ごま わ・・・わかめ
や・・・野菜 さ・・・さかな し・・・しいたけ

9
1 6 さつまいもチップスを作りました！
4 3
2 3
5
0 8
1

園庭で収穫したさつまいもを使用してさつまいもチップスを作りました。大きいポウル3個分のさつまいもチップスが出来ました！子ども達からの残食は無く、綺麗に完食してくれました。味付けを何もしなくても、甘くて美味しいさつまいもチップスでした！
さつまいもを収穫してくれた、だいち組さん、ありがとうございました！

お知らせ

- 16日(金) 以上児発表会
- 22日(金) 誕生日会
- 25日(月) クリスマス会
- 27日(水) 希望保育(お弁当の日)
- 28日(木) 希望保育(お弁当の日)

※27日、28日はお弁当・おやつ
の持参をお願いします。
(未満児クラスはおやつ2回分)

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

