



2026 年 2 月

鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

バランスよく食べて、寒い冬を乗り切ろう

暦の上では、立春を迎えますが、一年で一番寒い時期です。感染症に負けず元気に過ごすには、食事が大切です。健康なからだつくりのために、いろいろなものを食べるようにしましょう。

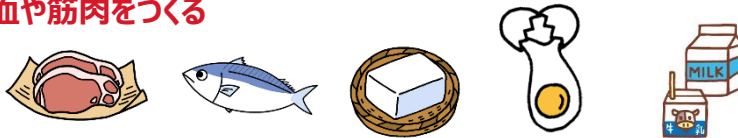


あか・みどり・きいろ、3つの色の食べ物をそろえよう

食べ物にはいろいろな種類があります。からだの中に入ってどんな働きをするかによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。『あかは、からだをつくる働き』、『みどりは、からだの調子を整える働き』、『きいろは、からだを動かす力を出す働き』があります。

3つのグループそれぞれから食べ物選んで、組み合わせて食べましょう。栄養素同士が助け合って、消化や吸収がよくなり、栄養効果が高まります。

◆あか・・・骨や血や筋肉をつくる



◆みどり・・・病気から、からだを守ったり、おなかの調子をよくする



◆きいろ・・・元気に遊んだり、走ったりするときのエネルギーになる



根も葉も栄養が豊富 今が旬のだいこん

この時期のものは、特に甘みが強く、おいしく食べられます。すりおろすときは、食べる直前にしましょう。ビタミンCの損失を防げます。

だいこんは、でんぷんの消化を助ける成分や、解毒作用がある成分を含みます。葉は、粘膜を強くする成分やカルシウムを多く含みます。葉も捨てずに細かく刻んで、わかめやツナと一緒に炒めてふりかけにしてみましょう。

