



9月号
令和7年8月25日
新川北保育園

8月は【食生活改善普及運動】実施月間

毎年9月1日から30日までを「食生活改善普及運動」実施月間としています。

普段の食事がごはんやおかず(肉・魚など)だけという方は、

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」することを目標とし、

下記の項目をポイントに食生活を見直してみましょう。

野菜・果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



【野菜の摂取量を増やすコツ】

- ・加熱して、かさを減らす(煮物、お浸しなど)
- ・作り置き料理を用意しておく
- ・付け合わせの野菜を増やす
- ・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ(定食、中華丼など)



- ・大人が1日に必要な果物の摂取量は200gです。糖質も多く含むため、食べすぎには気をつけましょう。
- ・特に季節が旬の果物はおいしいだけではなく、栄養富です。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本としましょう。



主食：ごはん、パン、めん類

体を動かすエネルギーのもとになります

主菜：魚、肉、卵、大豆製品

体をつくるたんぱく質を多く含みます

副菜：野菜、海藻、きのこ

体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどを多く含みます



- ・牛乳・乳製品は、カルシウムの量が多く、体内への吸収率も他の食品に比べて高いため、毎日取り入れた食品です。

- ・保育園ではおやつの時間や、カレーやスープなど、料理にも牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかになり美味しくなるので、ご家庭でもぜひお試しください！



今月の給食から

南瓜ジャムサンド

〈材料(幼児6人分)〉

- ・食パン 6枚(10枚切り)
- ・南瓜 90g
- ・砂糖 大さじ1弱(7g)
- ・バター 小さじ1弱(3g)
- ・塩 少々

〈作り方〉

- ①南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
 - ②食パンに①をはさむ。
- ※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

