



令和6年10月1日  
井堀保育園

## 給食の美味しい話

給食室の前から、子ども達の可愛い声が聞こえてくることがあります。給食室の前のホワイトボードに、食材の写真を貼っているのですが、ちゅうりっぷ組やゆり組の子ども達が、保育士と一緒に野菜や果物の名前を当てるゲームをしているようで、「トマト」「ピーマン」など元気な声で答えています。1・2歳児でも野菜や果物の名前をよく理解していました。

## おすすめ食材(きのこ類)

給食でもよく使われるきのこは、椎茸を筆頭に、食物繊維が豊富でビタミンDの天然食品として知られています。

きのこは冷凍することで細胞壁が壊れるため、旨みがアップし栄養価も上がりますが、マッシュルームやしめじなどは、冷凍すると食感が変化するので、調理法によっては生で調理の方がおすすめです。

園では10月の誕生会の「森のごはん」の中に、しめじと椎茸が入っています。



運動会に向けての取り組みが、本格的になってきました。  
元気に動くためには、たくさんの栄養が必要になりますので、食事に取り入れて欲しい栄養素を紹介します。

- タンパク質 ・ ・ 筋肉のもとになる (卵・肉・魚・大豆等)
- 炭水化物 ・ ・ エネルギーのもとになる (ご飯・パン・麺類等)
- ビタミンB1 ・ ・ 炭水化物をエネルギーに変える (豚肉・枝豆等)
- ビタミンC ・ ・ 体の働きを調節する (果物・ブロッコリー等)

