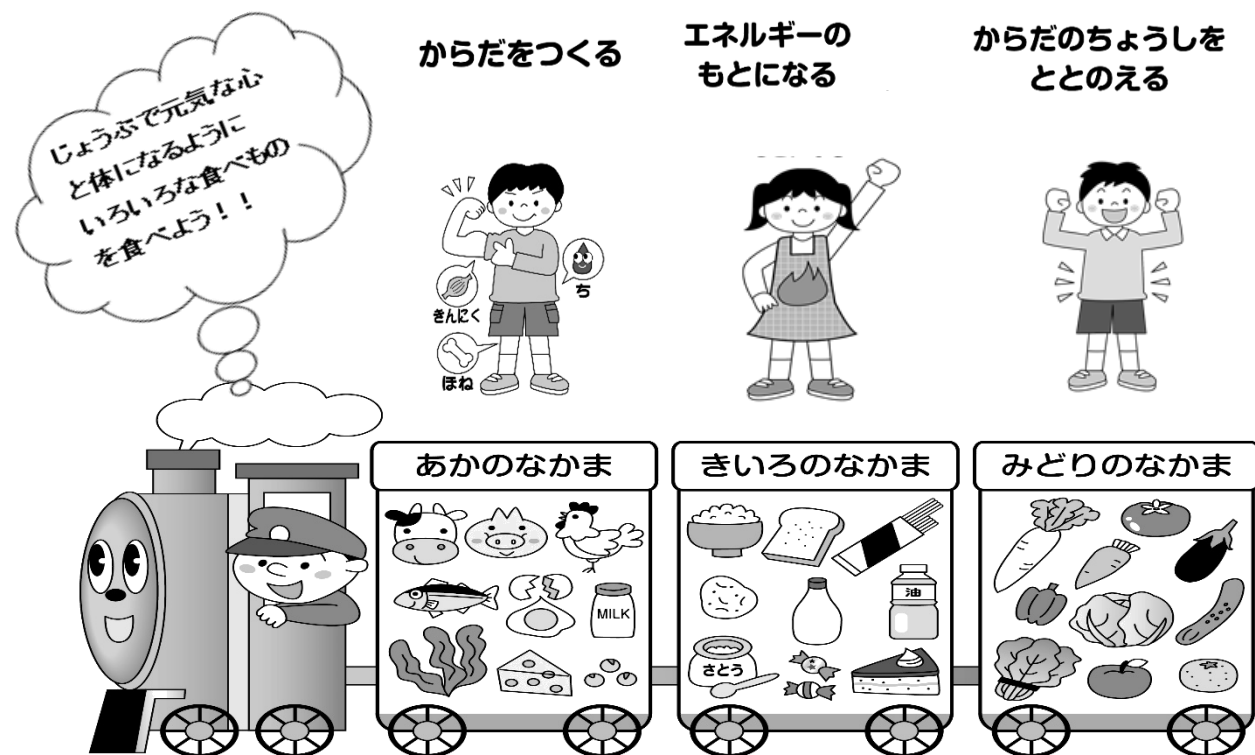




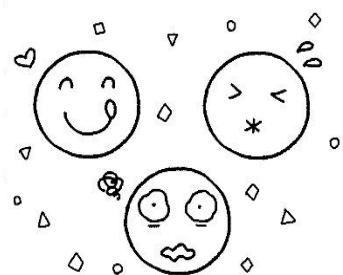
栄養のバランスを上手にとるには ～黄・赤・緑の食べ物のグループ～

私たちの体は、食べたものがもつ栄養成分をとることによってつくられています。勉強したり、走ったりすることにも食べものからのエネルギーが使われます。そして食べものの栄養成分は、病気にならないように私たちの体を守ってくれます。食べものは体の中でのおもなはたらきで、大きく3つのグループに分けることができます。毎月の献立表にも3つのグループの食品をのせています。毎日バランスよくとりましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？

私たちは体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。いろいろな味を経験しながら食の幅を広げましょう。



- 1日 八十八夜（1日）献立です。立春から数えて八十八日目です。茶摘みや、種まき、田植えなどを始める目安の日でもあります。食べられるお茶・米・野菜で「八十八夜茶漬け」を作ります。
 - 2日 端午の節句（5日）献立です。鯉のぼりの五色の吹き流しと、食べものの五色をかけて五色ちらし寿司を作ります。すまし汁は端午の節句にちなんだかまぼこ入りです。
 - 16日 旬の「新たけのこ」で「たけのこごはん」を作ります。
 - 20日 旬の初鯉を竜田揚げにして、さっぱりとおろしソースでいただきます。
 - 21日 柔らかくて風味のよい新ごぼうを洋風で味わいます！チキンと合わせてピラフを作ります。
 - 22日 新ごぼうを野菜・豚肉・ちくわ・油揚げなど沢山の食材できんぴらにして丼に和風で味わいます。
- ☆ 21日と22日で、新ごぼうの食べ比べです☆



運動会応援献立



いよいよ運動会の練習が本格的に始まります！練習だけでなく、しっかり食べて、丈夫な体作りをすることも大切です。12日(月)から27日(火)を運動時に必要な栄養素を含む食材を使用した「運動会応援献立」にしました。私たちの体は、食べたものから作られています。応援献立の日だけでなく、普段の食事から、バランス良く食べることを意識しましょう！

- ・5/12(月) 筋力アップ献立
- ・5/19(月) 持久力アップ献立
- ・5/20(火) 瞬発力アップ献立
- ・5/27(火) 疲労回復献立

☆5/23(金)は運動会前日「お楽しみメニュー」で気分を盛り上げ運動会に備えます。

令和7年4月の主な食材料の産地は下記のとおりです。

米（茨城県産こしひかり）牛乳（千葉県）
たまねぎ（北海道 佐賀県）にんじん（徳島県）もやし（栃木県）じゃがいも（鹿児島県）
キャベツ（愛知県）きゅうり（埼玉県 茨城県）ごぼう（青森県）だいこん（神奈川県 千葉県）
ねぎ（茨城県 千葉県）にんにく（青森県）しょうが（高知県）しめじ えのき エリンギ（長野県）
セロリー さつまいも（千葉県）こまつな（埼玉県）ニラ ほうれんそう（茨城県）
ホキ（ニュージーランド）鮭（チリ）
とりにく（岩手県）たまご（青森県）豚肉（群馬県）
カラマンダリン（愛媛県 和歌山県 三重県）なつみ(広島県) りんご（青森県）