

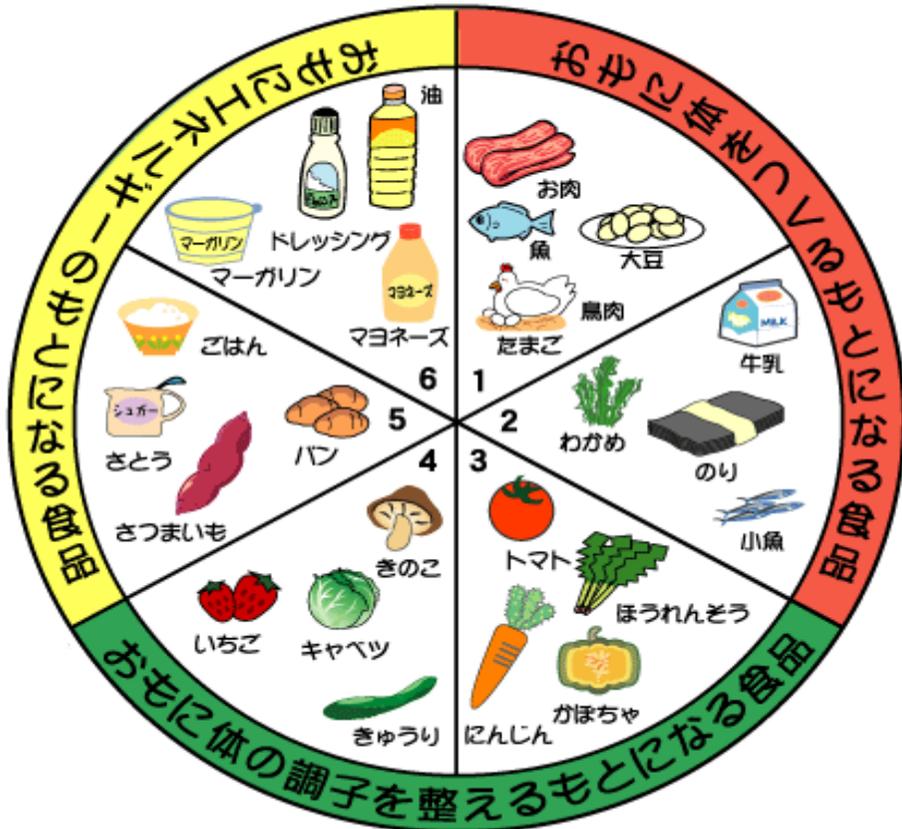


# 令和5年給食だより もりもり

秋が深まり、朝・晩の冷え込みが厳しくなってきました。今シーズンは感染症・風邪の流行が早く始まっています。免疫力を高めることができるように、生活リズム、食事の内容を改めて見直して、元気に冬を過ごしましょう。

## 3色食品群を意識した食事をしましょう。

普段の食事に使用する食材を、体の中での働きで分類したのが3色食品群です。赤・黄・緑の食材を組み合わせた食事をする事で、食事全体のバランスを整えることができます。

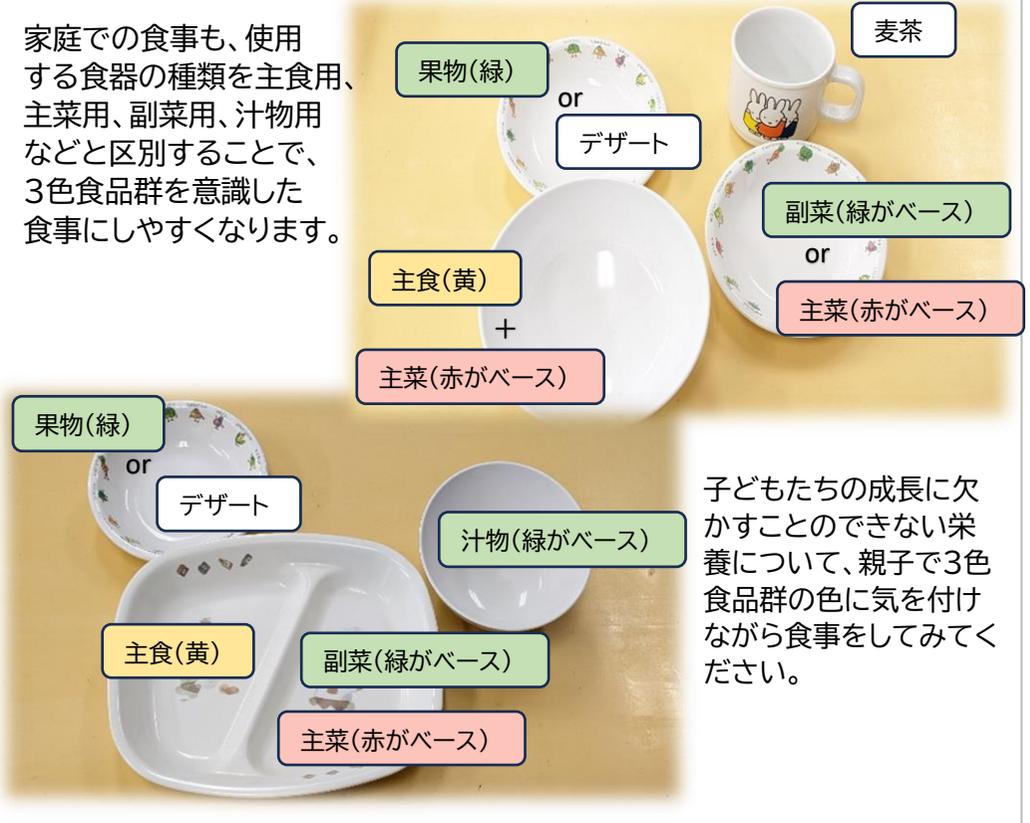


## 3色食品群を踏まえた食事の整え方

### ◎あいゆう園での給食の構成

あいゆう園の給食は、主食、主菜、副菜、汁物、果物(デザート)を基本の構成としています。※献立の内容によって、組み合わせや配分が変わることもあります。

家庭での食事でも、使用する食器の種類を主食用、主菜用、副菜用、汁物用などと区別することで、3色食品群を意識した食事にしやすくなります。



子どもたちの成長に欠かすことのできない栄養について、親子で3色食品群の色に気を付けながら食事をしてみてください。



11月8日が良い歯の日とされたのは、語呂合わせで、「8020運動」の一環として制定されました。80歳までに自分の歯を20本以上保つための取り組みで、生涯、自分の歯で食生活が楽しむことができるようにすることが目的の一つです。事実、口腔内の環境が悪い人は、生活習慣病や認知症へのリスクが高くなります。子どものうちに、噛むこと、歯を磨くことを習慣づけましょう。