



給食だより



2月



脂質の働きを知って とりすぎに気をつけよう！

今月の目標

令和8年 南こども園

食べ物の働きを知り、バランスよく食べよう

脂質の働き

- ・エネルギー源になる
- ・体温を維持する
- ・血液の流れをよくする (悪くする場合もある)
- ・ビタミンの吸収を高める など



栄養大サーカス そろっているかな？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を
組み合わせてとることが大切です。その際に、目
安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バ
ランスよく食べる方法（3色食品群）です。
みなさんも3つの色の食品を覚えて、いろいろ
組み合わせて食べるようにしましょう。

赤

緑

黄



体をつくる
もとになるよ！



エネルギーの
もとになるよ！



体の調子を
ととのえるよ！



みどり

Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいが
あってもよいのでは？

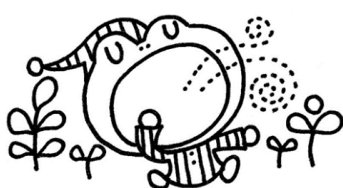
A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題は
ありません。ただし、日本には地域色豊かな食べ物や郷土料理があり、世界にはさま
ざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の
幅を広げることができますよ。

こんな食生活に注意

下のような食生活をしている人は、
脂質をとりすぎている可能性があります。
すので、気をつけましょう。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳・バナナ	3 牛乳・おかし	4 牛乳・ゼリー	5 牛乳・おかし	6 牛乳・オレンジ	7
昼食	キーマカレー コールスローサラダ	きのこスパゲティ にくだんごスープ	ハムサラダコロケ カッテージチーズあえ みそしる	さけのなんばんづけ かぶのみそしる	やまとに みそしる	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク プリン・こんぶ	フルーツジュース おにまんじゅう	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク フルーツゼリー	牛乳・ミルク バナナ・にぼし	おかし
午前	9 牛乳・バナナ	10 コーンフレーク	11	12 牛乳・おかし	13 牛乳・りんご	14
昼食	マーボー豆腐 さつまいもサラダ	やきそば じゃがいものものにもの	建国記念の日	しろみフライ きりぼしだいこんに ごもくじる	すぶた ちゅうかスープ	おかず バナナ
午後	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク きなこバナナ		牛乳・ミルク バナナ・おかし	お茶 クラッカーサンド	おかし
午前	16 牛乳・バナナ	17 コーンフレーク	18 牛乳・おかし	19 牛乳・オレンジ	20 牛乳・りんご	21
昼食	おべんとうの日	スパゲティミートソース ひじきに	カレーふうみからあげ ブロックリーサラダ たまごスープ デザート	さけのマヨネーズやき ちくわのいために きのこシチュー	かぼちゃひきにくサンド やさいサラダ にらたまスープ	おべんとうの日
午後	幼児牛乳 ジャムサンド	牛乳・ミルク りんご・おかし	牛乳・ミルク バナナ・チーズ	いちごヨーグルト するめ	お茶 フルーツきんとん	おかし
午前	23	24 牛乳・おかし	25 牛乳・ゼリー	26 牛乳・りんご	27 牛乳・バナナ	28
昼食	天皇誕生日	カレーうどん すのもの	シューマイ ちゅうかあえ ぶたじる	オープンオムレツ ドレッシングサラダ きのこスープ	あつあげのそぼろに わかめじる	おかず バナナ
午後		牛乳・ミルク バナナ・おかし	牛乳・ミルク りんご・チーズ	牛乳・ミルク にぼし・おかし	お茶 ココア蒸しパン	おかし



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある
満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」
と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満
腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

*献立は変更になる場合があります。ご了承ください。