



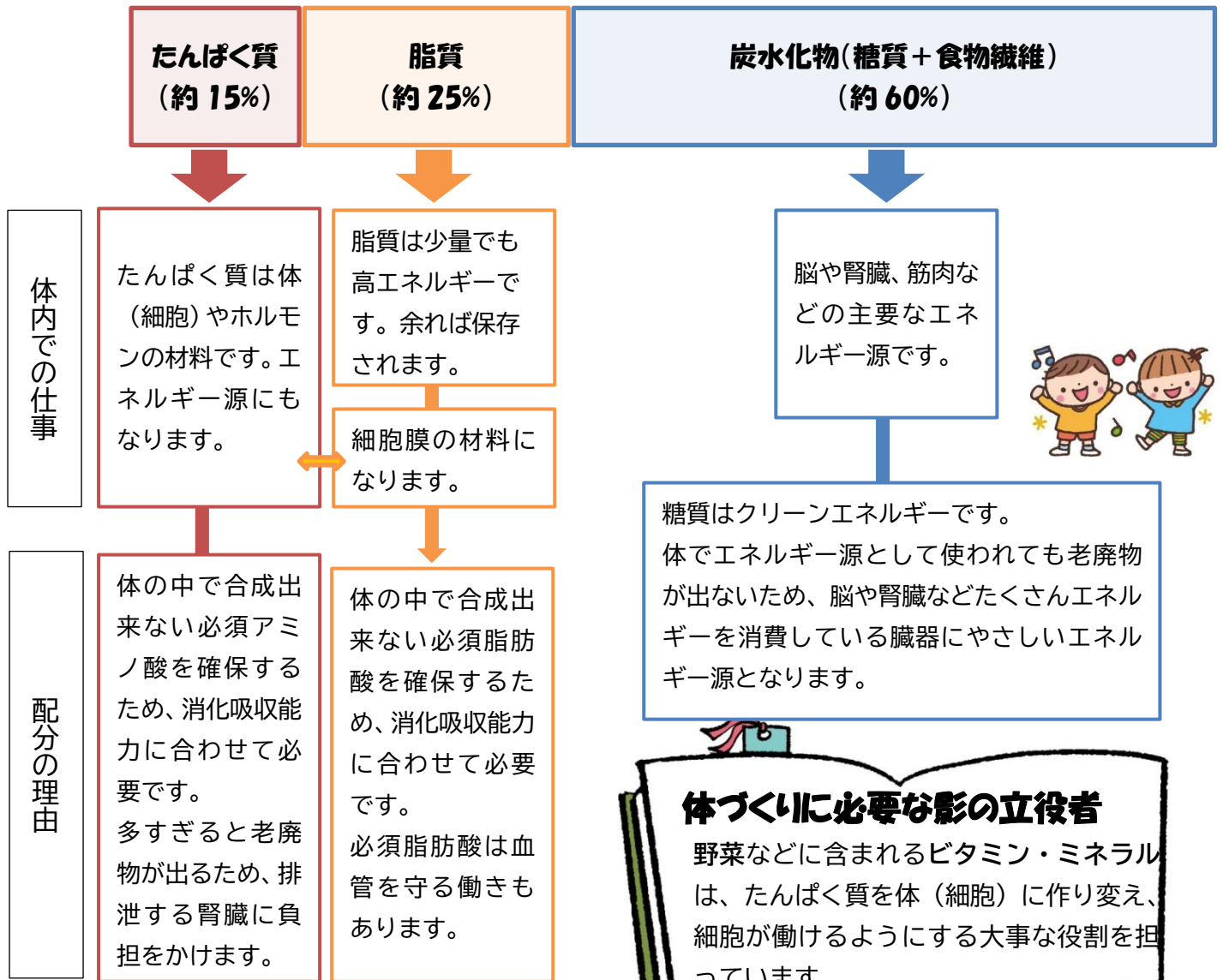
9月給食だよ!

体（細胞）が生きていくために必要な栄養素の量があります

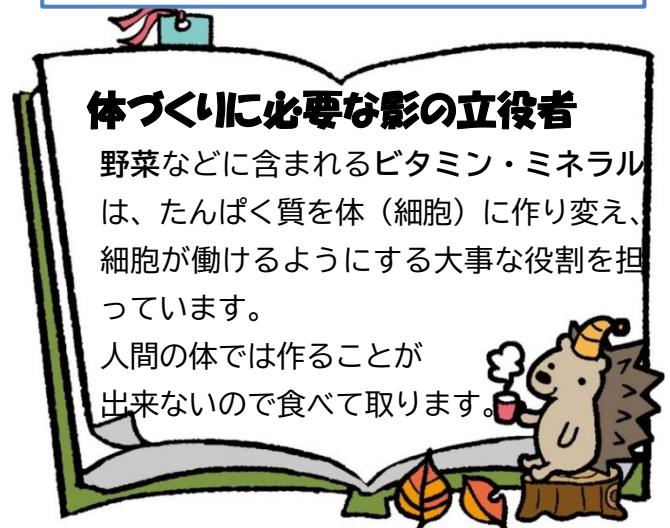
体を維持して成長するためには、たんぱく質・脂質・糖質やビタミンやミネラルなどが必要です。

栄養素の配分は体の発達によって変わっていき、年齢や活動量でエネルギー量や栄養素の量が決まります。

3～5歳の3大栄養素の配分(バランス)



こども園の給食は約 110gのご飯を持ってきてもらってバランスがよくなるように献立作成をしています。



体づくりに必要な影の立役者

野菜などに含まれるビタミン・ミネラルは、たんぱく質を体（細胞）に作り変え、細胞が働けるようにする大事な役割を担っています。

人間の体では作ることが出来ないので食べて取ります。