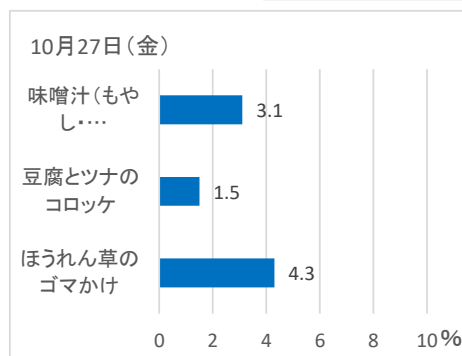
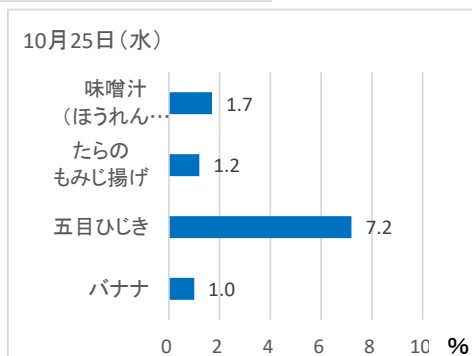
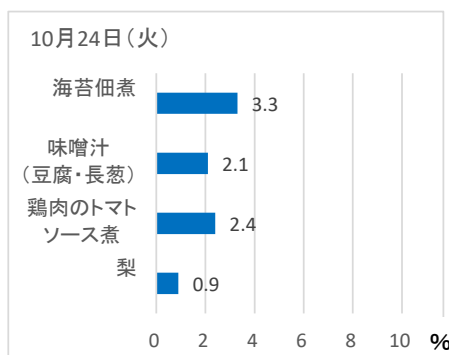
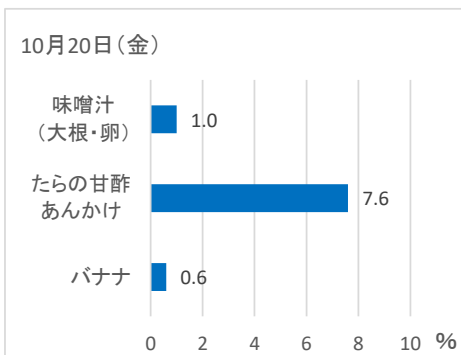
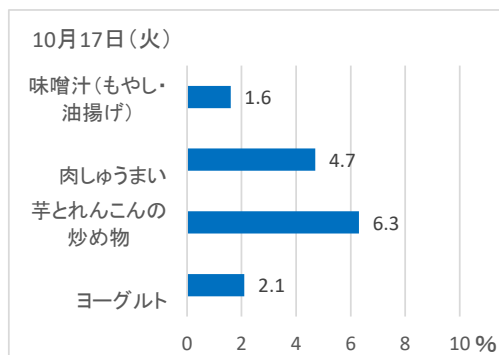




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、10月17日から27日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



—残食調査の結果より—

※前回調査(R5.7月実施)と比較し、2園合計の残食量が約5割減りました。
※「五目ひじき」の大豆やひじき、「たらの甘酢あんかけ」の甘酢あんかけなど家庭の食事で食べ慣れていないと考えられるメニューの残食が多い結果となりました。他にも「芋とれんこんの炒め物」など咀嚼がより多く必要とされるメニューは中でも残食が多くありました。
※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。



風邪・インフルエンザ・コロナ・・・感染症に注意！ 食事からウイルスに強いカラダをつくりましょう！

☆まずは1日3食しっかり食べることから！
抵抗力をつける！栄養バランスのよい食事を

◎「一汁三菜」のすすめ

一汁三菜とは？

主食（ご飯・パン・麺）

汁物

主菜（肉・魚・豆類のおかず）を1皿

副菜（野菜のおかず）を2皿



いつもは難しいかも・・・には
楽しんで栄養満点！な工夫を



野菜も一緒にとれる丼物
ビビンバ・ロコモコ丼など

1皿で

【主食＋主菜＋副菜】になる



いつものカレーを
野菜たっぷりに

1皿で

【主食＋主菜＋副菜】になる



野菜たっぷりの
味噌汁やスープ

1皿で

【汁物＋副菜】になる

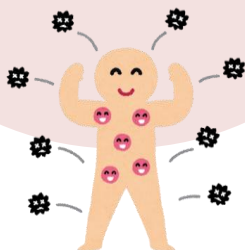
ポイント！

いつものご飯に「あとちょっと」野菜を！
野菜のビタミンや食物繊維で免疫UP！

☆腸内環境を整えて免疫対策に

体内の免疫細胞の
約7割が腸内で生きてる？！

体内に存在する免疫細胞の
約7割が腸内に集まっています。
そのため、腸内環境を整えることで
免疫細胞がしっかりと働いてくれます。



腸内環境を整えるには？

腸内環境を整えてくれる
「善玉菌」を増やすには、
食物繊維やオリゴ糖などが
効果的とされています。



～善玉菌を増やすために～
食物繊維やオリゴ糖
が豊富な食材

大豆・玉ねぎ・ごぼう・
ねぎ・アスパラガス・
バナナなど

