



河北の食育だより

新年度がはじまり、早くも1か月が経ちました。

5月は季節の変わり目ですので、栄養のバランスが整った食事を摂り、体調を整えましょう。



3色の食べ物を知ろう



必要な栄養をバランスよく食品からとるためには、様々な食品を組み合わせる食べることが大切です。

●黄色グループ●

からだを動かすためのエネルギーになる。

炭水化物や脂肪

ごはん、パン、麺類、おもち、イモ類など

●赤色グループ●

血や筋肉など、体をつくるもとになる。

タンパク質

肉、魚介類、大豆製品、卵、乳製品など

●緑色グループ●

病気に負けない体をつくる。歯や骨などを強くする。

ビタミン、ミネラル（カルシウムなど）

野菜、果物、きのこ、海藻類



今回、食育だよりの一部を使って、当社で扱っている食材の安全性について記載させていただきます。当社では、食材の仕入れにつきましては、従来から安心できるものを使用するよう努めており、野菜は和歌山中央市場で確認しながら購入しております。幼稚園給食で主に使用している野菜の産地について記載させていただきます。これからも安全で安心な給食提供を心がけてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

野菜名	産地
キャベツ	愛知県
小松菜	福岡県
玉ねぎ	北海道
じゃが芋	北海道
白菜	宮崎県
きゅうり	和歌山県
ピーマン	和歌山県
ミニトマト	和歌山県



和歌山市栄谷 184-1
TEL 073-454-0223 FAX 073-454-0080
管理栄養士 丸山 知沙