



9月 給食だより

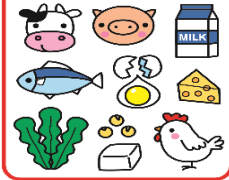
記録的な暑さだった8月が終わりましたが、暑さはまだ続くようで、涼しくなるのが待ち遠しいです。心身ともに疲れも蓄積しやすいため、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよくとりいれましょう。

バランスのよい食事をしよう！

食品に含まれる栄養の働きを赤・黄・緑の三色で分類したのが『三色食品群』です。1日の献立を考える時、この三色がまんべんなく入ると、バランスのよい食事になります。

赤のなかま

体をつくるものになる食べもの



タンパク質を含むグループで、筋肉や血液になる栄養素を含む食品です。

黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの



エネルギー源になる食品で、炭水化物や糖質が中心になっています。例外として、油やバターもエネルギーになるため、この分類になります。

緑のなかま

体の調子を整えるものになる食べもの

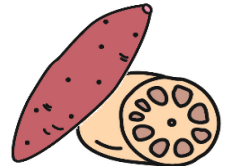


身体の調子を整えるビタミンやミネラルを含む食品のグループになっています。

給食レシピ紹介 《れんこんとサツマイモの炒め煮》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

豚肉	10	しめじ	5	しょうゆ	2
れんこん	15	油	1	砂糖	2
さつまいも	15	だし	5	みりん	2



- ①豚肉は2cm幅、れんこん、さつまいもは1cm幅の厚みで食べやすい大きさに切り、水にしばらく浸けてあく抜きをします。
- ②しめじは石づきを落として、食べやすい大きさに切ります。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったられんこん、さつまいも、しめじを炒めます。
- ④れんこんの色が少し薄くなったら、だし、しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、水気がなくなるまで炒め、野菜が柔らかくなったら出来上がりです。