

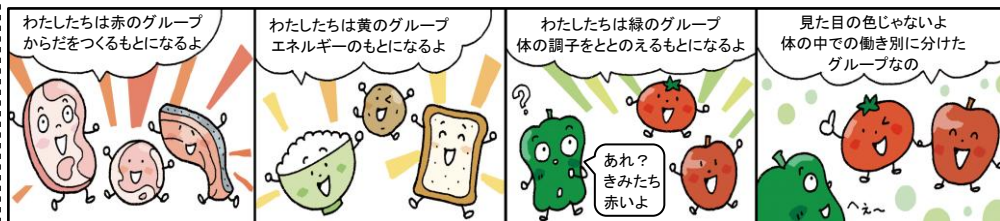
9月 給食だより

暦の上では夏から秋へ移り変わる季節ですが、まだまだ残暑が続きますですね。体は夏の暑さの疲れが蓄積しています。毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく取り入れ、夜は早めに布団に入り、しっかりと睡眠をとりましょう。

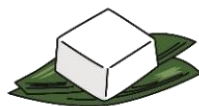
3つの食品のグループ

食品は『おもにエネルギーのもとになる食品』、『おもに体をつくるもとになる食品』、『おもに体の調子をととのえるもとになる食品』の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスが良くなります。

見た目の色じゃないよ



給食レシピ紹介《ひじきの白和え》



〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ひじき	0.8	木綿豆腐	20	砂糖	1.8	だしかつお	0.5
人参	5	ほうれん草	5	しょうゆ	1.5		

- ①ひじきは水で戻しておきます。
- ②人参は千切り、ほうれん草は茹でて水を切り、食べやすい大きさに切ります。
- ③豆腐は茹でて、ざるにあけ、重しを乗せて水を切ります。
- ④ひじきと人参を鍋に入れ、だし、砂糖、しょうゆを入れ、水気がなくなるまで煮ます。
- ⑤水を切った豆腐をボールに入れ、よく潰し、そこに茹でたほうれん草と④を入れ、よく混ぜたら出来上がり。

* 豆腐の水をよく切ることがポイントです。