

給食だより 1月号

令和2年12月23日 認定こども園一関南保育園

赤黄緑をそろえて栄養バランスのよい食事を！

食べ物は、おもに含まれている栄養素の体の中での働きにより、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べ物や働きを知り、上手に組み合わせて食事をするようにし、バランスよく食べてかぜに負けない体をつくりましょう。

●赤の食べ物 魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海藻など

(おもに体をつくるもとになる)



●黄の食べ物 ごはん、パン、めん、いも、砂糖、油など

(おもにエネルギーのもとになる)



●緑の食べ物 野菜、きのこ、果物など

(おもに体の調子をととのえるもとになる)



<食事のバランスをとる工夫>

食事の献立を考える時には、黄色、赤色、緑色の食材をそろえるようにすると、自然とバランスがとれます。特に朝食は、どうしても身支度などで慌ただしく、食事を簡単に済ませてしまい、緑色の食品である野菜が不足しがちです。いつも緑のグループの食品を積極的にとることを心がけましょう。バランスがとりにくい時は、みかんやバナナのように簡単にむいて食べられる果物や、フキトマトなどすぐ準備できるものを利用しましょう。カップスープのもとを使って、残り野菜などを加えて煮ると、温かい汁物が手軽にできて、おすすめです。

<作ってみませんか・鶏肉味噌漬け焼き>

(材料)4人分

(作り方)

鶏もも肉	300g
醤油	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ2
すりおろしにんにく	少々
すりおろし生姜	少々

- ①ジップロックに鶏肉と調味料を入れ、冷蔵庫で30分程寝かせます。
- ②鉄板にシートを引き、漬けておいた鶏肉を並べ、200度に予熱したオーブンで20分焼く。
※フライパンで焼いてもいいです。

