

給食だより 1月号

令和6年12月27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、プチ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

①ジップロックに鶏肉と調味料を入れ、

醤油 小さじ2

冷蔵庫で30分程寝かせます。

酒 大さじ2

②鉄板にシートを引き、漬けておい

みりん 大さじ2

た鶏肉を並べ、200度に予熱し

味噌 小さじ2

たオーブンで20分焼く。

砂糖 小さじ2

※フライパンで焼いてもいいです。

すりおろしにんにく 少々

すりおろし生姜 少々

