



おいしい給食!



★今月のお話★

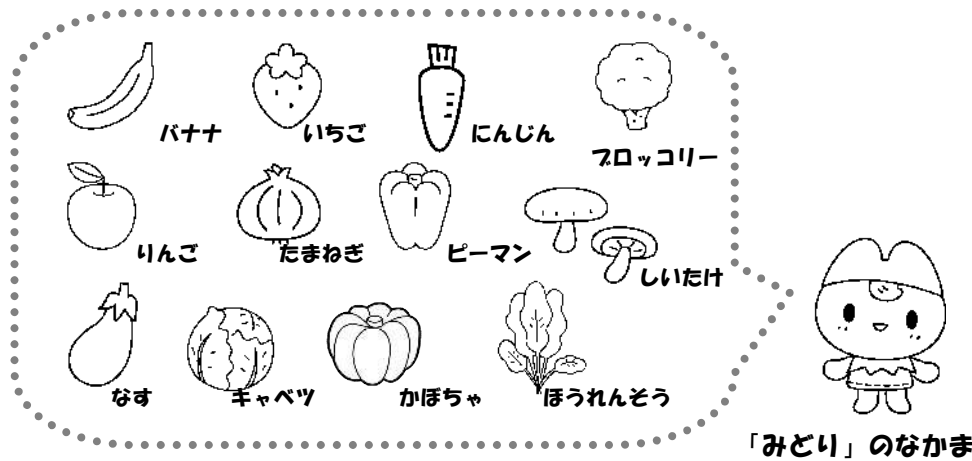
～ 三色栄養 ③ ～

からだの中に入った食べ物は、その働きによって赤・黄・緑の3色に分けられます。

今月は緑色のなかまについて紹介します。

緑色の食べ物には、**野菜、果物、きのこ類**があります。

他の栄養素がうまく働くのを助ける“ビタミン”や、体内の有害な物質を外に出す働きをする“食物繊維”が多く含まれているので、おもに体の調子を整えて、病気にならないようする働きがあります。



～ 今月の給食から ～

◎かわりあべかわ

*かわりあべかわは、マカロニを軟らかめに茹で、きなこをからめたおやつです。

きなこと砂糖の黄金比は1：1です。

保育所では、3歳以上児一人6gずつ、きなこ（大さじ1杯）、砂糖（小さじ2杯）を使用しています。

給食は、加熱を基本としており、きなこも炒って提供しています。



★旬の食材★

鯖（さば）

秋のさばは脂がのっていて、うまみ成分や EPA、DHA など栄養素を多く含みます。

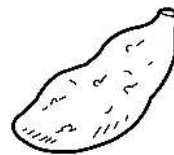
みそ煮、竜田揚げ、生姜煮などがおすすめです。腹に金色の模様のあるものが、脂がのり新鮮な証拠。



*給食…煮魚

さつまいも

秋の味覚の代名詞でホクホクと甘く焼きいも・お菓子などに大活躍で子どもにも人気があります。主成分なのでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



*給食…スイートポテト

しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘解消・コレステロールの低下に効果があります。煮物や炊き込みごはん、てんぷらなどにすると美味しいです。肉厚で丸みがあり、ひだのはっきりしているものを選ぶのがコツ。



*給食…きのこごはん

★朝ごはんレシピ紹介 テーマ夏バテすっきりスタミナメニュー★

【生姜焼き丼】（4人分）

豚ロース（薄切り）・・・200g
玉ねぎ・・・100g
ねぎ・・・12g



濃口醤油・・・10g
料理酒・・・10g
みりん・・・10g
すりおろし生姜・・・4.8g
ごま油・・・10g

- ① ごま油で豚肉、玉ねぎを炒める。
- ② 炒まったら調味料と生姜を入れ、味を調える。
- ③ 最後に小口切りのねぎを入れたら出来上がり。
- ④ ごはんにかける。

★おしらせ★

*調理保育（食育）

- ・えび芋の紹介
 - ・きのこ類の紹介
- お楽しみに！

*弁当日は

な・石・古…12日
ひ・や…20日

