

給食だより

2009年

10月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋…魅力たっぷりの秋がやってきました。
運動会も間近！！楽しみです！

秋の味覚（果物）

果物にはビタミン・ミネラル・食物せんいが多く含まれています。

糖質もたくさん含まれているのでとりすぎには注意しましょう。1日：大人で梨1個（ぶどう1房・柿2個）が目安です。（幼児は大人の半分くらいの量が目安です。）



食事バランスガイドより



もうすぐ運動会！
本番に向けていい力が出せるように3色分けのお話をします。

3つの部屋の食品をまんべんなく食べましょう！
どの部屋が欠けてもいい力はいけません。
すべての部屋が埋まるようにバランスよく食べることがポイントです☆

赤の部屋：血や肉、骨になる…

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品

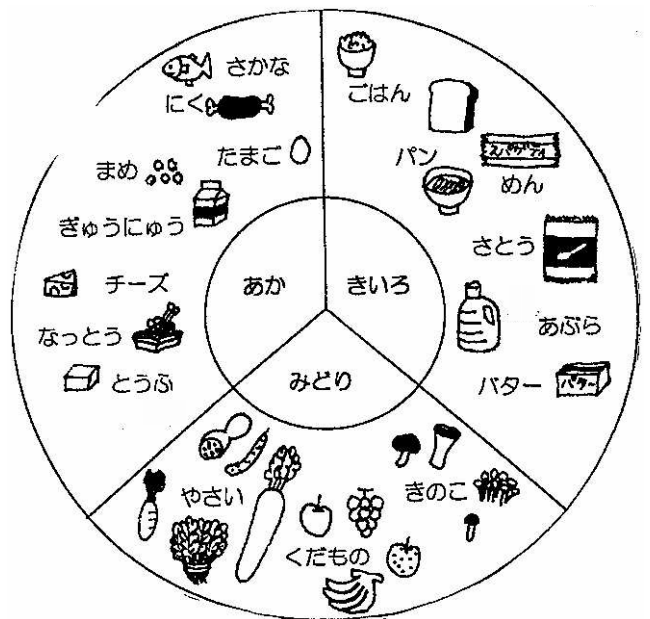
※海藻にもカルシウムが多く含まれています

黄色の部屋：熱や力になる…

ごはん・パン・麺・砂糖・油

緑の部屋：体の調子を整える…

野菜・果物



★簡単に作れてお弁当にぴったり★

～鶏の唐揚げ～（大人2人 子ども2人分）

材料

- 鶏もも肉 600g
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- しょうが（すりおろし）大さじ1
- 片栗粉 50g



作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ①を袋や容器に入れ、しょうゆ・酒・しょうが汁をかける。（30分～一晩漬ける）
- ③ 水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ④ 190℃できつね色になるまで揚げる。（5分くらい）

※ゴマやカレー粉を衣に混ぜるだけで一味違った唐揚げのできあがり☆