

# 給食だより 2010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

食品は大きく3つに分けることができます！ あか・きいろ・みどりの部屋の食材をまんべんなくとり入れることでバランスの良い食事になりますよ！

あか **身体をつくる**      きいろ **熱や力をつくる**      みどり **身体の調子を整える**

<p>血や肉、骨になります。 (たんぱく質)</p> <p>さかな      にく      牛乳 まめ      たまご      とうふ チーズ      なっとう</p>	<p>身体を動かす力になります。 (炭水化物・脂質)</p> <p>ごはん      パン      いも めん      さとう      あぶら バター      マーガリン</p>	<p>身体の働きのバランスをとります。 (ビタミン・食物繊維)</p> <p>やさい      くだもの     きのこ</p>
--	---	--

もうすぐ運動会ですね！  
みんなのいい力が出せるようにバランスの  
良い食事を心がけましょう♪

## 秋の味覚 ～果物～

秋は果物が美味しいですよ！

果物に多く含まれるブドウ糖や果糖などの糖質は脳や身体のエネルギー源になります。朝の糖質補給は脳を活発にする働きがあります。また、果物はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富！身体の調子を整えてくれます。旬の果物（りんご・梨・ぶどう・柿・みかんなど）を朝食にとり入れて元気に1日をスタートできるといいですね！

美味しい生鮭の出回る時期になりました。焼いてもフライにしてもおいしい鮭！  
今月は給食でも大人気の鮭のチャンチャン焼きレシピの紹介です♪

### 『鮭のちゃんちゃん焼き』レシピ★

大人2人子ども2人分

鮭	6切(1切50g)	} あらかじめ 混ぜておく
酒	小さじ2	
みそ	大さじ1.5	
みりん	小さじ2	
砂糖	小さじ2	

キャベツ	4枚
もやし	1/2袋
にんじん	1/5本
じゃが芋	1個
玉ねぎ	1/2個

その他の野菜なんでもOK！

1. 野菜は食べやすい大きさに切る
2. ホットプレートまたはフライパンに油を熱し、鮭をのせる
3. 鮭の周りに野菜を入れて蓋をして蒸し焼きにする
4. 鮭に火が通ったら調味料を加えて全体を混ぜれば出来上がり！