

給食だより

2012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

秋も深まり、いよいよ運動会が近づいてきましたね！！

今月は、食べ物の3色分けについてのお話です。バランスの良い食事を目指しましょう。



3色分けで栄養バランスを考えよう！

食事の時は、「黄（主食）・赤（主菜）・緑（副菜）」の3色を食卓に並べるように心がけましょう。

黄（主食）の器
（炭水化物）

・・・ 熱や力のもとになる、ごはんやパンなどの穀物の器です。

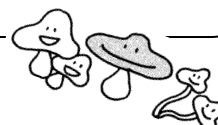
赤（主菜）の器
（たんぱく質）

・・・ 血や肉のもとになる、肉・魚・卵などを中心とした料理の器です。

緑（副菜）の器
（ビタミン・ミネラル）

・・・ 体の調子を整える、野菜・海藻などを中心とした料理や汁ものの器です。

☆秋の旬レシピ☆



今回は秋の味覚たっぷりの旬レシピを紹介します！

*分量は全て「大人2人・子ども2人分」です。

きのこごはん（主食）

- ・米 2合
- ・しめじ 30g ・えのき 30g
- ・しいたけ 30g
- ・醤油 大さじ1弱 ・酒 大さじ2弱
- ・砂糖 小さじ1弱 ・みりん 小さじ1弱
- ・塩 小さじ1/2弱

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②米をとぎ、炊飯器の中に入れる。
- ③調味料を入れ、水を加えて軽く混ぜる。
- ④切ったきのこを入れ、炊けば出来上がり！

さんまの蒲焼き（主菜）

- ・さんま（切り身） 300g
- ・薄力粉 適量 ・油 適量
- ・酒 小さじ1 ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2 ・みりん 小さじ2

- ①薄力粉をさんまにつけ、軽くはたいて粉を落とし、サラダ油を熱したフライパンでさんまをこんがりするまで両面を焼く。
- ②調味料を合わせたものを別のフライパンで軽く煮立て、焼いたさんまを入れ、絡めれば出来上がり！

さつまいもサラダ（副菜）

- ・さつまいも 250g ・人参 1/5本 ・胡瓜 1本 ・ベーコン 3枚
- ・マヨネーズ 大さじ1

- ①さつまいもは一口大に切り、人参はいちょう切りにして茹でる。
- ②胡瓜は輪切りにして少量の塩でもみ、水気を切る。
- ③ベーコンを約2cmの幅で切り、炒める。
- ④さつまいも、人参、胡瓜とベーコンをマヨネーズで和えれば出来上がり！