



# 給食だより

# 2013年

# 10月

いよいよ運動会

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

## 3色の食材をバランスよく食べて運動会でいい力を出そう

### 黄(炭水化物)

熱や力のもとになる、ごはんやパンなどの穀物で主食になるもの。

### 赤(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主菜になるもの。

### 緑(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副菜や汁物になるもの。



### ごはんのちから



秋は新米の美味しい時期です！

ごはんに含まれる炭水化物は優先的にエネルギー源として使われます。また、ごはんによく含まれるでんぷんはゆっくりと消化されるので腹もちがよく、過剰なエネルギー摂取を防ぐことができます。さらに、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄、からだの働きを保つ食物繊維、ビタミンなど様々な栄養素が含まれる万能食材です！味噌汁や納豆などの大豆製品と一緒に食べることでごはんには含まれないたんぱく質(アミノ酸)を補うことができます。美味しいごはんを食べて元気な体をつくりましょう！！



### 秋の旬レシピ (大人2人・子ども2人分)

#### きのこごはん(主食)

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

きのこは食べやすい大きさに切る。  
米をとぎ、炊飯器の中に入れる。  
調味料を入れてから、水を加えて軽く混ぜる。  
切ったきのこを入れ、炊きあがったら混ぜて出来上がり！



#### あき鮭のホイル焼き(主菜)

- ・生鮭(切り身) 300g
- ・ベーコン 2~3枚
- ・ピーマン 2個
- ・えのき茸 1/2袋
- ・塩 少々
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・バター 50g

ホイルを長めに切り、中央に鮭を置き、塩を少々ふりかける。  
細切りにしたベーコン・玉ねぎ・ピーマンとほぐしたえのき茸と角切りにしたバターをのせてホイルを閉じる。  
フライパンもしくはオーブンで10~15分焼けば出来上がり！

#### れんこんのきんぴら(副菜)

- ・れんこん 300g
- ・砂糖 小さじ2
- ・人参 1本
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・いりごま 小さじ1

れんこん・人参を食べやすい大きさに切る。  
鍋にごま油をひき、を炒めて砂糖、醤油で調味する。  
盛り付けてごまを散らせば出来上がり！

れんこんをごぼうに代えてもおいしいよ