



給食だより

2014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

いよいよ運動会ですね！

黄・赤・緑の3色の食材をバランスよく食べて、元気なからだをつくろう！

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。



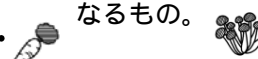
赤（たんぱく質）

血や肉のもとになる、肉・魚・豆・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。



ごはんを食べましょう



秋は新米の美味しい時期です！ごはんを食べて元気な体を作りましょう

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。午前中から活発に活動する子どもたちにとって最適のエネルギー源といえます！

さらに、ごはんには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ます。アジ・イワシなどの魚や、味噌汁・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（必須アミノ酸）を補うことができます！



見直そう！お箸の使い方！

正しいマナーを心がけて、みんなで気持ちよく食事をしましょう

出典 北海道庁ホームページ

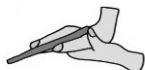
<箸の持ち方>

<お箸のマナー> 次のような使い方はしないようにしましょう。

正しくえんぴつを持つように、はしを1本持つ。



上のはしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



まよいばし
どれを食べようかまよいながらはしを動かすこと。



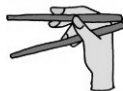
なみだばし
遠くからはしをはさみ、汁をたらしながらはしを動かすこと。



もう1本のはしを下のはしとして親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



上のはしだけを動かすように練習する。



下のはしは動かさない

さしばし
はしを食べものにさして使うこと。



もちばし
はしを持ったまま、同じ手で食器を持つこと。



よせばし
はしで食器を近くに寄せること。

お絵かきなどでえんぴつを正しく持てるようになってから、発達に合わせてお箸を使い始められるといいですね！

この機会に大人のはしのもち方も見直してみましょう

～鶏のカレー風唐揚げ～（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
 カレー粉 ひとつまみ

<作り方>

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

お弁当のおかずにはぴったりに！

大人 238kcal 子ども 119kcal

