

# 給食だより

# 2017年

# 4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

入園・進級おめでとうございます！今年度も安心・安全でおいしい給食作りを心がけていきます。  
1年間よろしくお祈いします！あおぞらでは3つの食育目標を掲げ毎日の給食を提供しています。  
ご家庭での食事に関する事や給食のレシピを知りたい等、いつでも給食室にいらしてくださいね！



## あおぞら食育目標



### ★おなかのすく

#### 生活リズムをつくろう★

早寝、早起き、全身を使ってたっぷり遊ぶことで食事のリズムができ、空腹になることでご飯がおいしく食べられます。

### ★食べものに興味をもち

#### 好きなものを増やそう★

野菜の栽培、クッキング保育等を通して日常から食材に触れることで食材に親しみ食べたいものを増やしていきます。

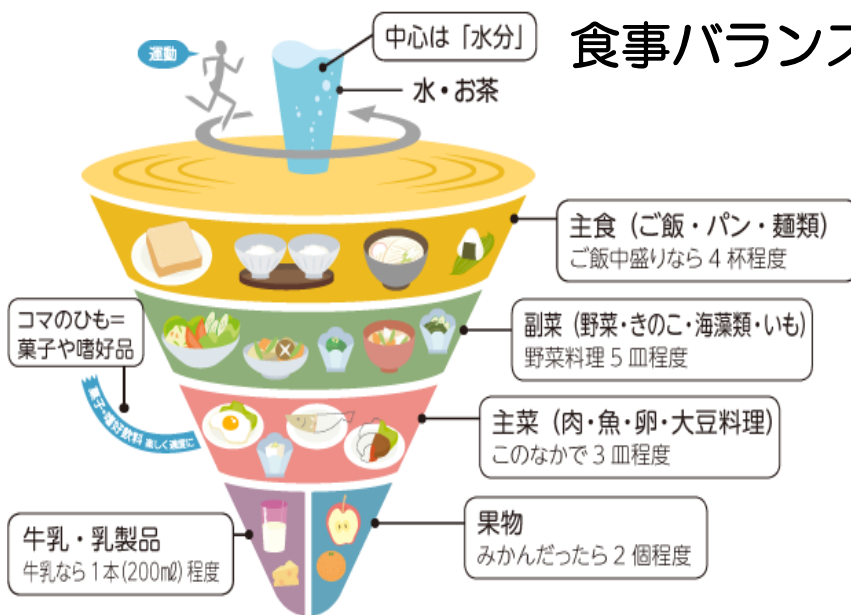
### ★みんなでおいしく

#### 楽しく食べよう★

友だちや先生と一緒にご飯を食べることでおいしく楽しい食事の雰囲気作りを大切にしています。

## 食事バランスガイド

## 料理例



<b>主食</b> 1つ分 おにぎり1個	<b>2つ分</b> ロールパン2個	<b>盛りそば</b> 盛りそば1杯
<b>主菜</b> 1つ分 具たくさんみそ汁	<b>2つ分</b> 野菜炒め	
<b>副菜</b> 1つ分 納豆	<b>3つ分</b> 唐揚げ	しょうが焼き
<b>牛乳・乳製品</b> 1つ分 プロセスチーズ1かけ	<b>2つ分</b> 牛乳1本(200ml)	<b>果物</b> 1つ分 みかん りんご1/2

「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かりやすくイラストに示したものです。  
コマには、5つの料理グループが描かれています。上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており、上にある料理グループのものほど、しっかり食べる必要があります。  
例えば、5つの料理グループの中の何かが欠けたり、また1つのグループだけを極端に多くとりすぎると、コマは倒れてしまいます。バランスのとれたコマの形となるためにも、まんべんなく食べられるといいですね♪参考にしてみてください。

農林水産省・厚生労働省のHPより引用

### 春キャベツのおかか和え

材料 (子ども2人・大人2人分)

キャベツ 1/4個 人参 1/2本  
かつお節 6g 醤油 10g

子ども 22Kcal 大人 44Kcal

作り方

- 1 キャベツはざく切り、人参は細切りにする
- 2 さっと茹でる
- 3 かつお節と醤油で和えて完成♪

生で食べても  
おいしいよ！  
味噌やマヨネーズ  
などでどうぞ♪