



給食だより

2018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 あおぞら菅田保育園

今月は「三色分け」のお話しをしていきます。

黄色（炭水化物）、赤色（たんぱく質）、緑色（ビタミン、ミネラル）の三色がそろったバランスの良い食事を毎日とって、運動会でもいい力が出せるようにしましょう！

黄 (炭水化物・脂質)	<おもにエネルギーのもとになる食品> ごはん、パン、麺、芋類、油など
赤 (たんぱく質)	<おもに身体をつくるもとになる食品> 肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品など
緑 (ビタミン・ミネラル)	<おもに身体の調子を整えるもとになる食品> 緑黄色野菜、単色野菜、きのこ類、海藻類、果物など



3色揃った
バランスの
良い食事を
心がけ
ましょう！

きのこのサラダ (緑の多いメニュー)

約90kcal (大人2人、子ども2人分)

<材料>

- ・えのきだけ：1/2 袋
- ・しめじ：1/2 袋
- ・ブロッコリー：200g
- ・ベーコン：5枚
- ・サラダ油：小さじ1
- ・酢：大さじ1
- ・砂糖：小さじ1/2弱
- ・塩：少々

<作り方>

(下処理)

えのきは、根本を落とし、半分に切ってほぐす。
しめじは、根本を落とし、ほぐす。
ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。
ベーコンは5mm幅の細切りにする。

- ①えのき、しめじ、ブロッコリーそれぞれを、茹でて火を通し、水気を切る。
- ②ベーコンを、フライパンで焼く。
- ③調味料を混ぜておき、①と②を和えれば出来上がり！

照り焼きミートボール (赤の多いメニュー)

約130kcal (大人2人、子ども2人分)

<材料>

- ・豚ひき肉：40g
- ・玉ねぎ：20g
- ・牛乳：小さじ1
- ・片栗粉：小さじ1強
- ・揚げ油 適宜
(照り焼きソース)
- ・醤油、酒、みりん、砂糖：各小さじ1/2
- ・水：小さじ1
- ・片栗粉：小さじ1/2

<作り方>

(照り焼きソース)

材料を良く混ぜ、フライパンで火にかけて、とろみが出てきたら火を止める。

(ミートボール)

- ①材料を、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②タネができたなら、食べやすい大きさにボール状に丸める。
- ③180℃の油で、火が通るまで揚げる。
- ④照り焼きソースに絡めれば出来上がり！