

# 9月の給食だより

平成26年度9月 ながさわ保育園  
栄養士 山中 作紀



まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出てくる時期です。これから少しずつ涼しく過ごしやすくなっていきますので、バランス良い食事元気な身体を作りましょう！

## 給食目標：バランスの良い食事をしよう！

元気な身体を作るには、適度な運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事をとることが大切です。「嫌いな野菜は食べない、お菓子の食べ過ぎなどできちんとご飯が食べられない」ということはありませんか？

一般的にバランスの良い食事と言われる食事はどのような献立のことを言うのでしょうか？

- ・・・一回の食事に主食・主菜・副菜がそろった食事が理想的です。

- |   |   |                      |
|---|---|----------------------|
| 緑 | → | ① 肉、魚、卵、大豆           |
|   |   | ② わかめ、のり、牛乳、小魚       |
| 赤 | → | ③ トマト、ほうれん草、にんじん     |
|   |   | ④ きのこと、キャベツ、きゅうり、いちご |
| 黄 | → | ⑤ パン、さつまいも、砂糖、ご飯     |
|   |   | ⑥ 油、マヨネーズ、マーガリン      |

食品はそれぞれの持つ栄養素によって6つのグループに、働きによって「緑・赤・黄」の3つのグループに分かれます。それぞれのグループから食品を選び、組み合わせてバランスのよい食事を心がけてみて下さい。

## 好評だった献立

・・・カツオの胡麻和え・・・

<材料>	<分量>
・ キャベツ	150g
・ にんじん	60g
・ 炒りごま	8g
・ 花かつお	4g
・ シーチキン	60g

<ドレッシング>

みりん 4g、砂糖 12g、しょうゆ 12g

分量は3歳以上児4人分

ツナの旨みとゴマの風味がしっかりきいて、野菜が苦手なお友達もよく食べてくれました！

### 作り方

- ① キャベツ、人参は細切りにして下茹でする。
  - ② ドレッシングの材料を合わせておく。
  - ③ ドレッシングと全ての材料を和えたら完成！
- \*衛生上、給食では花かつおを炒って使用していません。

