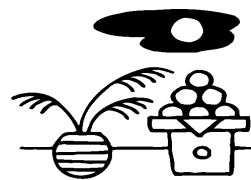


9月給食だより



平成 29 年 中島保育園

なかなかすっきり晴れない日が続いていますが、
子どもたちは毎日運動会の練習を頑張っています。
ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。

栄養バランスのとれた食事をとろう！

栄養バランスのとれた食事を摂取するには、ただひとつの食品ですべての栄養素を必要だけ含まれているわけではないため、多くの食品を上手に組み合わせ、好き嫌いをなく食べることが大切です。

<三色食品群について>

栄養素の特徴によって食品を「赤色群（体をつくるもとになる）」「黄色群（エネルギーのもとになる）」「緑色群（体の調子を整えるもとになる）」に分類しています。これを三色食品群と言います。

群別	分類	食品	主な栄養素
赤色群	体をつくる	魚介類・肉類・卵・大豆・乳製品	たんぱく質
黄色群	エネルギーをつくる	ごはん類・パン類・麺類・芋類・油	糖質・脂質
緑色群	体の調子を整える	野菜類・きのこ類・海藻類	無機質・ビタミン類

毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養素のバランスがとれた食事になるように考案されています。食事は体作りの基本です。丈夫な体を作るために主食・主菜・副菜・汁物を取り、栄養バランスのよい食事をしっかり摂るようにしましょう。

<野菜をしっかり食べましょう>

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維といった健康に欠かせない栄養素を豊富に含んでいます。夏野菜には、水分が多く含まれており水分補給に適しています。また、利尿作用で体内の毒素を外に出す効果があります。個人差によって人それぞれ大きく異なりますが、**1～2歳児は1日に210g**、**3～8歳児は1日に240g**が目安となっています。

栄養バランスのとれた食事を食べ、熱中症などに負けない体づくりをしましょう！

<献立紹介> マヨネーズフィッシュ（4人分）

給食で人気のメニューの作り方を紹介します。ぜひ、お家でも作ってみてください♪

材料

白身魚 … 200g 卵 … 12g
塩こしょう … 少々 片栗粉 … 8g
揚げ油
*マヨネーズ … 30g
*砂糖 … 4g
*小ねぎ … 2g *生姜 … 2g

- ① 材料*をボールに入れ、混ぜる。(ソース)
- ② 白身魚に塩こしょうをして、溶き卵につけ、片栗粉をまぶす。
- ③ 揚げ油で揚げる。
- ④ ③に①のソースをかけ、完成！