

9月



大宮みちのご保育園

暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきます。
秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを
子供達に伝えていけたらと思います。

赤・黄・緑に分けてバランスのよい食事を(三食食品群)

◇赤色群

たんぱく質
(体をつくる)

⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など



◇黄色群

糖質・脂質

(エネルギー源になる)

⇒米・いも・パン類・油など



◇緑色群

ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜・果物・きのこなど



『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。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。

今月の食育集会で三食食品群のお話をします。どんなお話だったかお子さんに聞いてみてくださいね。

今月の世界の料理はタイ料理の

「ガパオライス」です！

本場のガパオライスはナンプラーやバジルを使用しますが、給食では小さなお子さんでも食べやすくなるよう、工夫して提供する予定です。楽しみにしてくださいね♪



かぼちゃの月見団子

幼児4人分

白玉粉 80g 絹ごし豆腐 80g

砂糖 大きじ1 かぼちゃ 40g

- ① かぼちゃは熱を加えペースト状につぶしておく。
- ② 白玉粉に絹ごし豆腐、砂糖、①を加え耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③ ①の生地を食べやすい大きさに丸める。
- ④ 鍋にお湯を沸かし茹でる。浮かんでから2分位経ったらざるにあげ水を張ったボウルにさっとくぐらせ水気を切る。
- ⑤ 完成 (お好みできなこをかけても◎)