

9月 給食だより

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）

◇赤色群

たんぱく質
(体をつくる)

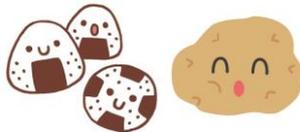
⇒肉・魚・卵・牛乳・豆など



◇黄色群

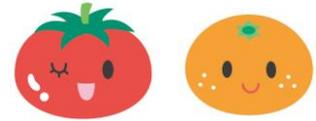
糖質・脂質
(エネルギー源になる)

⇒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。

ご家庭で献立に迷った時、ぜひ参考にしてみてくださいね。

今月の郷土料理

千葉県 さんが焼き



あじのなめろうを丸めてしそで巻き、焼いたものです。
給食ではいわしのすり身を使用して作ります。



さんが焼き

<材料>こども2人分

・鶏ひき肉 80g ・いわしのすり身 40g ・ねぎ 16g
・にんじん 16g ・しそ 4g ・おろししょうが 0.6g

みそ 10g ・しょうゆ 2g
A { 酒 3g ・砂糖 1g ・片栗粉 3.6g

<作り方>

- ① ねぎ・にんじんは粗みじんにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉・いわしのすり身・ねぎ・にんじん・おろししょうがを入れ混ぜ、Aの調味料を入れよく混ぜる。
- ③ てのひらサイズに丸め、しそを巻く。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、③を並べて両面焼く。

※保育園では食べやすいようにしそは細かくして混ぜて焼きます。