



# 12月 給食だよ!



大宮みちのご保育園

今年も残すところあと 1 か月となりました。朝晩の冷え込みや、空気の乾燥など本格的な冬の季節ですね。年末年始に向けて慌ただしい日々だと思いますが、しっかりと栄養・睡眠・休息をとって健康に1年を締めくりたいですね。

## 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・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。



## かんたん!親子で作ろう!マシュマロおこし



〈大人4人分〉

- ・コーンフレーク 90g  
(ノンシュガータイプ)
- ・マシュマロ 50g
- ・バター 30g

- ① コーンフレークを軽く砕く
- ② 鍋にバターとマシュマロを入れ、溶けたら火を止める
- ③ ②にコーンフレークを入れ素早く混ぜ合わせる
- ④ バットにあけて軽く押さえながら形を整える
- ⑤ 冷蔵庫で1時間冷やし固める
- ⑥ 固まったら食べやすい大きさに切り分ける