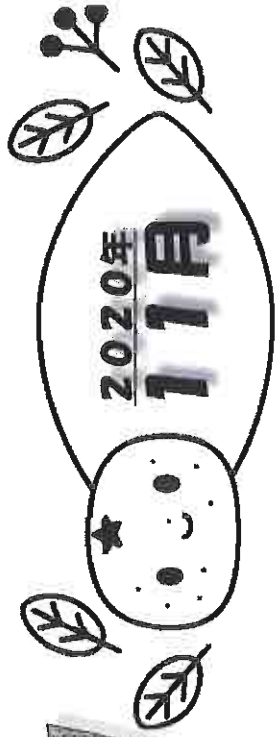


# まゆえしよくだよ!



朝晩の冷え込みに対し、日中はまだ汗ばむ陽気を感じられます。寒暖の差がある季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、生活リズムを整えて、体調管理に気をつけましょう。

今月、子どもたちは「さつまいもの収穫」を行います。子どもたちはいろいろな体験の中で、食糧の関わりや栄養の知識、自分の身体と食べ物との関係などに興味をもっていきます。食べる意欲にもつながっていきたいものです。

収穫したさつまいもで、親子でクッキングをするのもいいですね。スイートポテトやさつまいもサラダなど、レシピが知りたい時は、給食室まで気軽に声をかけて下さい。

## 食事のバランス

体に必要な栄養は、毎日過不足なく摂ることが必要ですが、食品群別の食品をバランスよく摂取することが大切です。それには「1日3食しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」「野菜は種類を多く摂る」ことなどを毎日の食生活で十分に心がけましょう。ひとつの食べ物で万能的な動きをする食べ物はありません!

園の献立表は、「熱や力となる(黄グループ)」「血・肉・骨になる(赤グループ)」「体の調子を整える(緑グループ)」の3種類に食材を分けてお知らせしています。お子さんと一緒に、「食事にはどのような食材が入っているのか?」「食品にはどのような動きがあるのか?」など、表を参考に考えてみましょう。

子どもの頃から、「健康に過ごすためには、バランスよく食べることが大切」であることを理解することで、将来、自分や家族の健康を大切に考えることが出来る大人に成長してくれることを願っております。

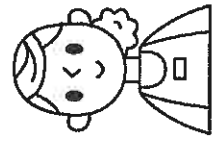
また、登園前に親子で献立表を確認して来ましょう。



### 給食レシピの紹介

今回のメニュー

#### さばのおろし煮



佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

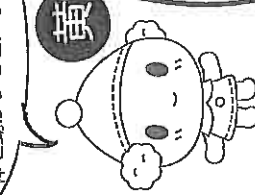
### ●バランスの取れた食事を

毎食の献立に、主食(主に黄の食べ物)と主菜(主に赤の食べ物)はありますか?野菜などの副菜(主に緑の食べ物)もありますか?組み合わせは、幼児期では1:1:1ですが、成長に合わせて3:2:1のと望ましい食事のバランスに近づけていきます。

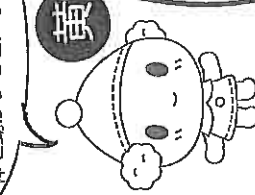
### ●料理を交互食べると栄養のバランスを崩しません

毎日3度の食事は、主食、主菜、副菜をそろえ、いろいろな料理を交互に食べましょう。この食べ方をしていると、だまに多少残すようなことがあったとしても、栄養のバランスを崩しません。

赤  
ぐんぐん大きくなる食べ物  
おもに血や肉になって、  
体を作るものになります。



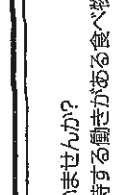
黄  
ちりもちり力がある食べ物  
おもにエネルギーになって、  
体を動かすものになります。



緑  
元気な体になる食べ物  
おもに体の調子を整えて、  
病気をしないようにします。



30食品  
いろいろな食品を選んで組み合わせ、  
1日30食品食べましょう!



### 主食の大切さを 見直しましょう!

①主食はエネルギーの供給源  
主食は1日のエネルギーの40%を占めます。

②栄養のバランスが取れる  
主食と副食で、タンパク質やビタミンが多くとれ、バランスが整います。

③副食のおいさを高める  
淡泊な味がいろいろ  
な味を引き立て、おいさを引き出します。

④食べ方  
主食とおかずは交互に食べましょう。



#### 材料

- ・さば切身 2尾分(240g)
- ・片栗粉 10g
- ・大根 200g(1/2本)
- ・小ねぎ 8g
- ・しょうが汁 1かけ分
- ・だし汁 100ml
- ・薄口しょうゆ 18g
- ・砂糖 5g
- ・みりん 8g

#### 作り方

- ①さば切身は片栗粉をまぶし付けて、てんぷら油で揚げる。
- ②大根はすりおろしてザルにあげておく。
- ③しょうがはすりおろし。
- ④小ねぎは小口切り。
- ⑤鍋にだし汁と調味料を入れ、すりおろした大根としょうが汁を入れて煮立たせる。
- ⑥揚げたサバに④の大根おろしをかけ、小ねぎを散らして盛り付ける。