



給食だより 9月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

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。
この時期は夏の疲れがでるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。
生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。

<バランスよく食べよう>

主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。

主食 ごはん・パン・麺など 炭水化物の供給源 おもにエネルギーのもとになる				
	ごはん	おにぎり	スパゲティ	ラーメン
	パン	うどん	サンドイッチ	ざるそば

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など たんぱく質・カルシウムの供給源 おもに体をつくるもとになる				
	卵料理	ハンバーグ	魚のソテー	納豆
	刺身	冷奴	煮魚	豚の生姜焼

副菜 野菜・芋・きのこ・海藻など ビタミン・ミネラルの供給源 おもに体の調子を整えるもとになる				
	サラダ	お浸し	きのこソテー	野菜炒め
	スープ	ひじきの炒め煮	南瓜の煮物	味噌汁

果物(ビタミン・ミネラル)・乳製品(たんぱく質・カルシウム)も忘れずに取りましょう。



<< 9月の世界の料理 >>

フィッシュアンドチップス(イギリス)



材料(2~3人分)

鱈(切り身)	400g
じゃが芋	2~3個
薄力粉	120g
ビール	150g
塩	2g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2

* 給食ではビールは使用しません。

作り方

- ① 魚はペーパータオルで水気を切っておきます
- ② じゃが芋は皮をむき、人差し指くらいの太さになるように切ります
- ③ 薄力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせて2回ふるいます
- ④ ③に冷たいビールを加え、混ぜ合わせ、じゃが芋を揚げている間、冷蔵庫に入れておきます
- ⑤ じゃが芋を揚げ終わったら、④を冷蔵庫から取り出し、魚に小麦粉(分量外)をまぶし、衣をつけてキツネ色になるまで油で揚げます
- ⑥ 軽く塩をふって出来上がり

今月の食育は 4日(月)から 8日(金)の予定です。

8月の食育より

~食べ物のグループ分けについて~

- ・食べ物は働き方によって、3つのグループに分けることができます。
- ・エネルギーになる黄色、血や肉になる赤色、体の調子を整える緑色です。

食品群の色分けの話をするとうと、4.5歳は先月、食育で話したことがあるので、思い出しながら聞いていました。また食材の絵カードを使い、何色に分類するかクイズ形式で話をするとうと答えてくれる子が多く、黄、赤、緑のグループ分けがよく分かったようでした。今後も分かりやすいように工夫して食育を進めたいと思います。



8月は豆腐のふわふわ揚げ、カレーコロッケ、唐揚げが人気でした！