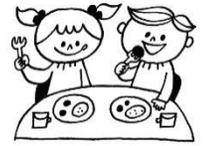




給食便り



三色食品群を過不足なく食べましょう

子どもの食事は健やかな成長・発達のために、必要な栄養をバランスよくとることが大切です。三食食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」の3色に分類したものです。この3色群の食べ物を過不足なくとると栄養バランスが良くなります。

赤のなかま

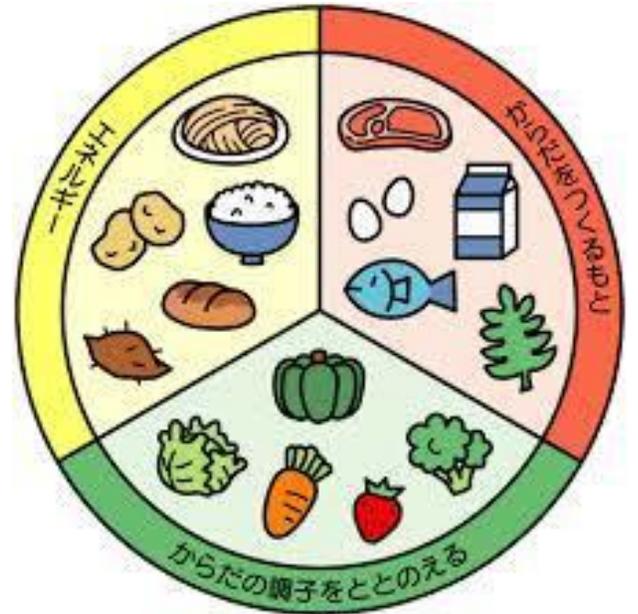
主にたんぱく質やカルシウムなどの栄養素が多く含まれていて筋肉や血液、骨、歯など体を作るもとになります。お肉やお魚、卵、豆類などが赤のなかまです。

黄のなかま

主に炭水化物や脂質などの栄養素が多く含まれていて私たちが動くためのエネルギーになります。お米、パン、麺類、いも類などが黄のなかまです。

緑のなかま

ビタミン類などの栄養素が多く含まれていて体の調子を整える働きがあります。野菜類が緑のなかまです。



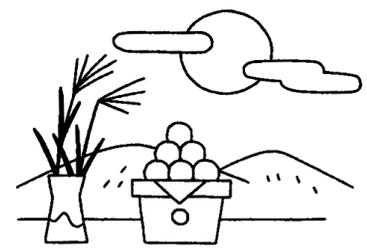
「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。

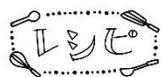


十五夜には団子のお供えを

今年の9月17日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日で、月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれます。月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にできたことの感謝を、月に伝えるためだといわれています。



レシピ紹介



ブロッコリーのカリカリサラダ

材料：家族4人分程度

- ブロッコリー 1個
- ちりめんじゃこ 30~50g
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 小さじ2
- 油 適量



作り方：

- ① ブロッコリーは子房に分けて5分程度茹でる。
- ② ちりめんじゃこは多めの油で炒めてカリカリにする。
- ③ ブロッコリーとちりめんじゃこ、しょうゆ、酢を混ぜ合わせる。

日本の郷土料理と世界の料理

9/24 (火) パンプディング (イギリス)

イギリス発祥だが、西ヨーロッパで食べられている。厳密なレシピはなく固くなったパンを再生する形で作られます。お肉類と一緒に焼くおかず系のパンプディングもあるようです。



9/30 (月) ぶりカツ丼 (新潟県)

新潟県の佐渡発祥のご当地丼です。佐渡でとれたブリに新潟産の米粉を使用した衣で揚げて、甘辛ダレをかけて食べるシンプルな丼ぶりです。

