



9月に入りましたが、厳しい暑さが続いています。子どもたちも夏の疲れが出やすいので、体調管理が大切な時期です。

今月の給食だよりは、「食べものに含まれる栄養素のはたらき」について紹介します。

家庭でも栄養バランスのとれた食事づくりを心がけましょう。

★今月の目標★



バランスのよい食事について知りましょう



- ★食べものは、含まれる栄養素のはたらきによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。
- ★3色の食品群を揃えて食べると、身体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。
- ★「主食・主菜・副菜」の3つのお皿をそろえることで、3色の食品群をバランスよく食べることができます。

赤の食品 体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体づくりに欠かせません。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下したりしやすくなります。

【主な栄養素】 たんぱく質、ミネラル類

【主な食品】 魚、肉、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、海藻

【料理例】 鮭の塩焼き、鶏のからあげ、冷や奴 など

黄の食品

エネルギーのもとになる

遊んだり、考えたりするために必要なエネルギーをつくります。

不足すると、遊びや学習に集中する力が出にくくなります。

【主な栄養素】 炭水化物、脂質

【主な食品】 米、パン、麺類、いも類、油

【料理例】

ごはん、うどん、ラーメン など



緑の食品 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりするはたらきがあります。

不足すると、風邪をひいたり、便秘になったり、体の不調を引き起こしやすくなります。

【主な栄養素】

ミネラル類、ビタミン類、食物繊維

【主な食品】

野菜、果物

【料理例】

おひたし、野菜のみそ汁、かぼちゃ煮、フルーツポンチ など

3つのお皿を揃えられないときは？

1皿に2色、3色の食品が含まれるよう意識してみましよう。

例：煮しめ (●さといも、●がんもどき、●大根、にんじん)

シチュー (●じゃがいも、●鶏肉、●にんじん、ブロッコリー)

焼きそば (●中華麺、●豚肉、●キャベツ、ピーマン、にんじん)

<献立紹介> すきやき風ライス～4人分～

(材料)

●精白米	1.5合	●油	小さじ2
○水	320mL	●砂糖	小さじ1
●牛肉	80g	○しょうゆ	小さじ1.5
●ごぼう	40g	○酒	小さじ1
●にんじん	40g	○塩	ひとつまみ
●糸こんにゃく	60g		
●薄揚げ	20g		

(作り方)

- ① 精白米は洗い、水をきっておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ ごぼうはさがきに、にんじんは細切りにする。
- ④ 洗った糸こんにゃくと油抜きした薄揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ フライパンに油をひき、②、③、④、調味料を順に加えて炒める。
- ⑥ ①に水を加え、⑤のをせて炊く。
- ⑦ 炊きあがった⑥に茹でたグリーンピースを散らす。

●赤の食品 ●黄の食品 ●緑の食品

中秋の名月

旧暦8月15日の夜に見える月のことです。今年は9月17日です。この日に月を愛でる「お月見」の風習があります。

今月は、献立に「いもたき」「月見ゼリー」を取り入れています。



毎月19日は食育の日です。

今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。

9月は香川県の『さぬきうどん』を取り入れています。

