

9月 給食だより

学校法人鳥沢幼稚園とりさわ認定こども園

9月を迎えまだ日中は暑さの厳しい日々が続いています。
子供たちも夏の疲れが出るころです。睡眠を十分にとり、
朝食をしっかりと食べ、元気に秋を迎えられるようにしましょう。

秋のおすすめの食材！さつまいもの栄養素



さつまいもには、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、カリウム、ヤラピンなどと栄養がとても豊富です。特にさつまいものビタミンCはでんぷんに守られているので壊れにくく加熱しても効率よく摂取することができます！そして腸内をきれいにしてくれる食物繊維とヤラピンも含まれています。ヤラピンには胃の粘膜を保護したり排便を促したりする効果があります。特にさつまいもの皮にはヤラピンが豊富に含まれています。

肉みそスパゲッティ

材料 幼児1人分

・スパゲッティ	40g
・にんじん	5g
・玉ねぎ	20g
・もやし	10g
・鶏ひき肉	30g
・水	35g
・砂糖	1g
・みりん	0.8g
・みそ	8g
・片栗粉	1.8g

給食メニュー紹介

8月の献立から、子供たちがよく食べた

メニューを紹介します！

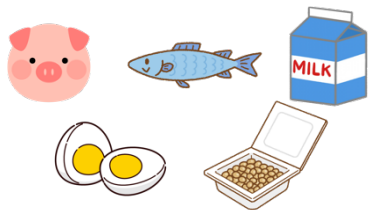
- ① 人参、玉ねぎ、もやしは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき野菜、肉を炒め、水を入れ15分くらい煮込む。
- ③ スパゲッティを茹でる。
- ④ ②に調味料を入れ、5分煮込む。
- ⑤ ④に水溶性片栗粉を入れてろみをつける
- ⑥ 茹で上がったスパゲッティに⑤の肉みそをかけて完成。

赤・黄・緑に分けてバランスのいい食事をとろう！

赤色

タンパク質
体を作る

→肉、魚、大豆、たまご、牛乳



黄色

糖質、脂質

エネルギーのもとになる

→米、パン、麺類、芋、砂糖



緑

ミネラル、ビタミン
体の調子を整える

→野菜、きのこ類、果物など



3色食品群は、食品がもつ栄養素の働きの特徴によって、食品を赤色、黄色、緑色の3つに分類したものです。毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3食それぞれに属する食品がそろった食事をするすることで、必要な栄養をバランス良く摂りやすくなります。