



涼しさを感じられ、過ごしやすい季節になりました。
さて、この時期は朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。体調管理に努め、子どもたちが健やかに成長できるように、家庭でも栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

バランスの良い食事にするためには



エネルギーや栄養バランスのとれた食事にするには、『**主食・主菜・副菜**』をそろえることが大切です。食事をする時に、この3つがそろっているか確認することで、“パン（主食）ばかり食べている”や“野菜をほとんど食べていない”などに気づくことができます。食べ過ぎてしまったものや、不足したものを次の食事や翌日の食事でも控えたり、取り入れたりするように心がけましょう。

【主菜】

主に肉、魚、卵、豆類などを使ったメインとなるおかずです。たんぱく質やカルシウムをしっかりとり、丈夫な体を作りましょう。



【副菜】

野菜、きのこ、海藻などをつかったおかずです。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。果物も毎日食べましょう。



【主食】

ごはんやパン、めん類など、体や脳のエネルギーのもとになるものです。毎食しっかり食べましょう。



【汁物】

具沢山にして不足しがちな野菜や海藻をとりましょう。一日一杯を目安にし、塩分の取りすぎに気を付けましょう。



主菜は「赤色の食品」、
主食は「黄色の食品」、
副菜・汁物は「緑の食品」
を多く含みます。
食品群も意識して食べたい
ですね！（3色食品群に
ついては給食だより9月号
を見てね）



<献立紹介> 桜えびのかきあげ ~4人分~

・たまねぎ	1個	}	・水	50g
・にんじん	1/3個		・小麦粉	大さじ4
・干し桜えび	15g		・片栗粉	大さじ1
・塩	少々			
・油	適宜			

上手に作るコツです！

- ① たまねぎは薄切りに、にんじんは長さ3cmのせん切りにする。
- ② ボールに①を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ ②に①と干し桜えびを入れ、均一に絡める。
- ④ 170~180℃に熱した油で揚げる。

一人分の生地をオーフンシートにのせたまま油で揚げると、ぼろぼろになりにくいです。表面が固まるまでは触らず、固まってきたら箸で2~3か所穴をあけると早く火が通ります。

今月の目標



バランスのよい食事 について知 りましょ う



◇毎月19日は食育の日です。
今年度の食育の日のテーマは、『旬の野菜』です。
（10月は『さつまいも』を取り入れています。）