

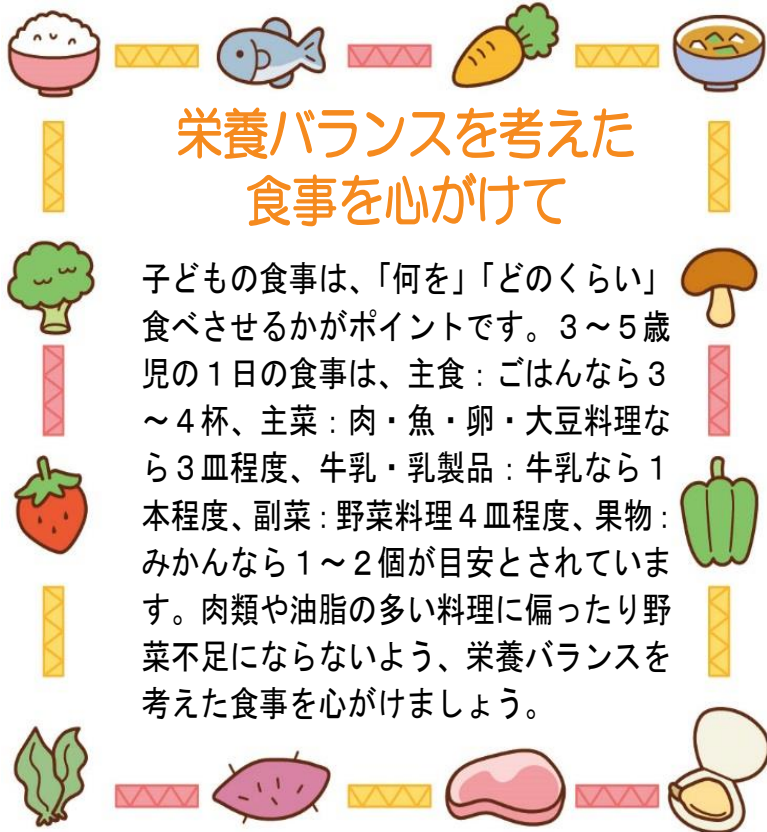


# 給食だより

竜王西保育園

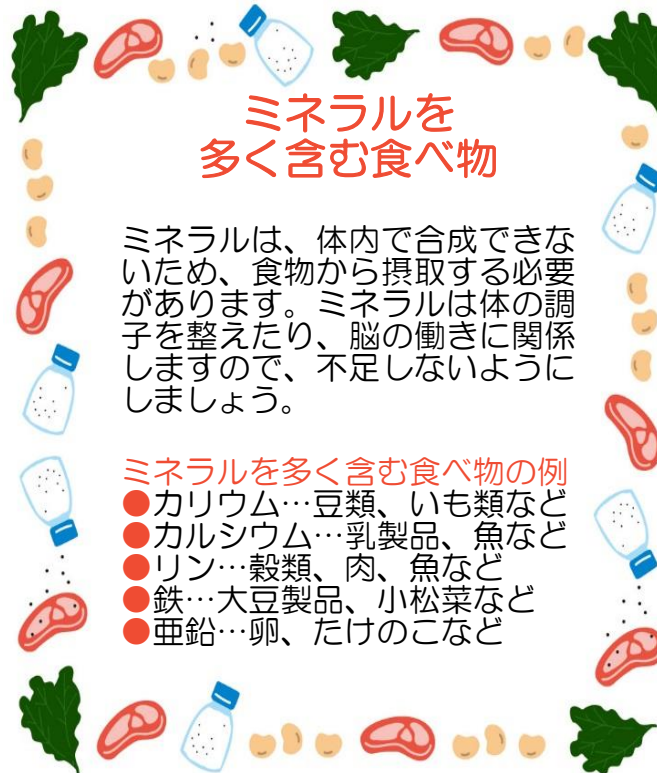
令和4年9月1日

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の疲れが出やすい時期です。偏った食生活をしていると、体調を崩してしまいます。一日三食、好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物から栄養を摂るようにしていきましょう。



## 栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



## ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり、脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

- ミネラルを多く含む食べ物の例
- カリウム…豆類、いも類など
  - カルシウム…乳製品、魚など
  - リン…穀類、肉、魚など
  - 鉄…大豆製品、小松菜など
  - 亜鉛…卵、たけのこなど



## ★里芋ごはん鶏そぼろかけ

＜材料＞ 米2合分

里芋・・・2～3個

鶏ひき肉・・・180g

おろし生姜・・・小さじ1

三温糖・・・大さじ2.5

みりん・・・大さじ1

酒・・・大さじ1強

しょうゆ・・・大さじ1.3

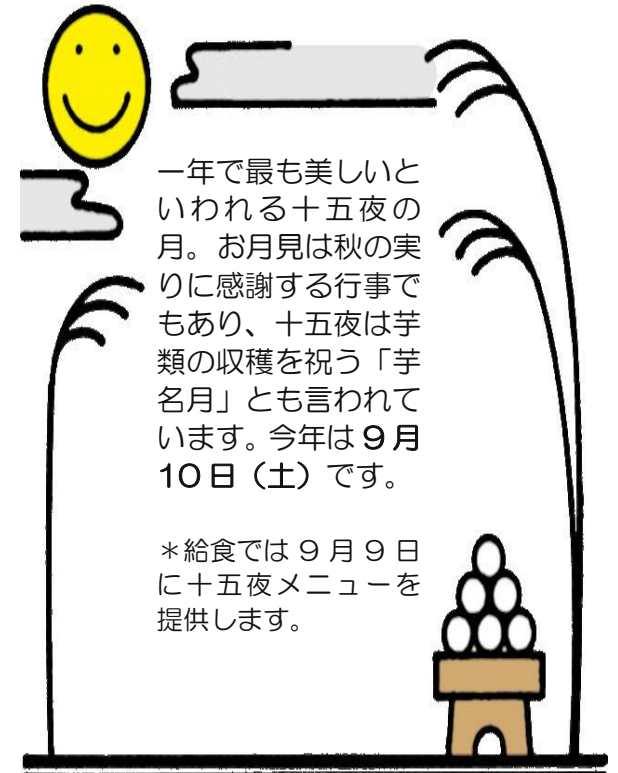
片栗粉（水溶き）・大さじ1

9月のメニューを紹介します。

～子どもたちにも大人気のメニューです～

＜作り方＞

1. 米を炊く。
2. 里芋は食べやすくカットして蒸す。
3. 鶏ひき肉、生姜、みりん、三温糖、酒、しょうゆと水（分量外）で煮る。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 里芋ご飯に、そぼろあんをかける。きざみのりをかけると、一層おいしくいただけます。また、彩りにグリーンピースやいんげんを添えると尚良いです。



一年で最も美しいといわれる十五夜の月。お月見は秋の実りに感謝する行事でもあり、十五夜は芋類の収穫を祝う「芋名月」とも言われています。今年は9月10日（土）です。

\*給食では9月9日に十五夜メニューを提供します。