



9月給食だより

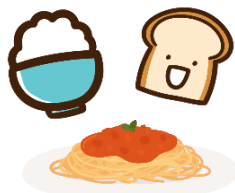


9月に入りましたが、まだまだ厳しい暑さが続いていますね。
夏はバテてしまい、思うように食事がとれなかったご家庭も多いのではないのでしょうか？毎日食事作りをする上で「これで栄養バランス大丈夫かな？」と心配になる方も多くいらっしゃると思います。
今回は、バランスのよい食事についてのお話です。

栄養バランスのとれた食事とは

バランスの良い献立作りのコツは【主食・主菜・副菜】をそろえることです。バランスが良くなると、体の中でしっかり代謝されて、元気いっぱいの免疫力のある体につながります。

主食の食材



- ・ごはん
- ・パン
- ・めん

炭水化物が多く含まれており
元気に遊んだり、考えたりするために
必要なエネルギーを作ってくれる

主菜の食材



- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆

タンパク質が多く含まれており
血液や骨のもとになり
健康なからだ作りに欠かせない食材

副菜の食材



- ・野菜
- ・海藻
- ・きのこ類

ミネラルやビタミンが多く含まれ
病気の予防や排便を促しからだの調子を整える



難しく考えなくて大丈夫です！
例えばごはん（主食）＋納豆（主菜）＋豚汁（副菜）のように
3グループが揃えば手が凝った料理でなくても良いのです♪
乳製品や果物はおやつとして追加しましょう。



教えてあおい先生！

子どもが食べない時どうする？

子どもの好き嫌いは、ママやパパの料理が原因であることはほとんどありません。

生まれつき備わっている**新奇性恐怖**と言って、初めて見るものや食べるものが安全かどうか、防衛反応が働いて食べないことがあります。そのため、同じ食材（料理）を繰り返し出して「これは食べても大丈夫だよ」と知らせていくことが何よりも大切です♪

単純接触効果と言って、何度も口にすることで安全な食べ物ということが理解できるようになります。

口にしなくても見せるだけでも効果がありますので、食べないものは出さないのではなく、積極的に出すようにしましょう。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ 栄養満点！！

野菜たっぷり豚丼

(大人2人分 子ども1人分)

- 豚こま切れ肉…200g
- A** { しょうがチューブ…少々 ①豚肉は1cm幅に切り、**A**をもみ込み下味をつけ
酒…大さじ1/2 さらに小麦粉をもみ込む。
小麦粉…大さじ1 ②にんじんは4cm長さの細切り、玉ねぎは半分の長さの
にんじん…1/4本 (50g) 薄切りにする。
玉ねぎ…1/2個 (100g) ③小松菜の茎は2cm幅に切り、葉は縦横斜めに
小松菜…1/4束 (80g) 包丁を入れ細かく切る。
油…大さじ1 ④フライパンに油を中火で熱し、にんじん、玉ねぎを加えて
3分ほど炒める。①、③を加えて3分ほど炒める。
- B** { だし汁…1カップ ⑤**B**を加えて弱火で5分ほど煮る。しょうゆを加えて弱火
砂糖…小さじ1 ⑥器に盛ったごはんに⑤をかけたら完成！！
みりん…小さじ2/3
しょうゆ…小さじ2
温かいご飯…500g

