

食育だより

つがるいほいくしょ
津軽石保育所

きゅうしょくしつ
給食室

令和4年9月29日

暑さも落ち着き、秋の訪れを感じるようになってきました。運動会練習もあり、活動量の増えた子どもたちは、ご家庭でも食欲が増していませんか？「スポーツの秋」や「食欲の秋」と言われているように、食べ物がおいしく感じられるこの季節に、たくさん体を動かし、秋の味覚とともにおいしい新米を味わいましょう！

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

◆赤色群...主に主菜。たんぱく質
(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



行事食の紹介

〇8月の誕生会



- 🍷 ロコモコ丼
(ハンバーグ、ゆで卵、レタス)
- 🍷 ブロッコリーサラダ
- 🍷 オクラスープ
- 🍷 フルーツ盛り合わせ

おやつ
🍷 夕焼けゼリー

ハワイをイメージした献立になっています！

〇9月の誕生会



- 🍷 きのこごはん
- 🍷 かじきフライ
- 🍷 さつまいもの甘煮
- 🍷 高野豆腐の煮物
- 🍷 すまし汁
- 🍷 ぶどうゼリー

高野豆腐はお月見らしくうさぎの形にしました！

おやつ
🍷 ロールケーキ