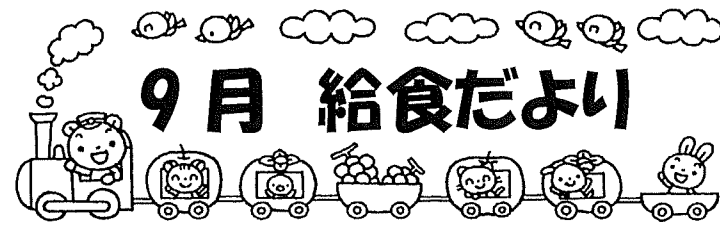


# 赤・黄・緑 三色そろえてバランスばっちり!



## 9月 給食だよ!

令和5年9月12日  
乃木保育所  
栄養士 和田智美

日中は暑い日もありますが、朝夕の涼しさに秋の気配を感じます。子ども達も夏の疲れが出てくる時期です。早寝、早起きで十分な睡眠をとり、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

秋は「食の秋」とも言われるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう。また、今月はあんず・れもんぐみを対象に、「食べ物の働きを知ろう」をテーマに行いました栄養指導の様子をお知らせします。

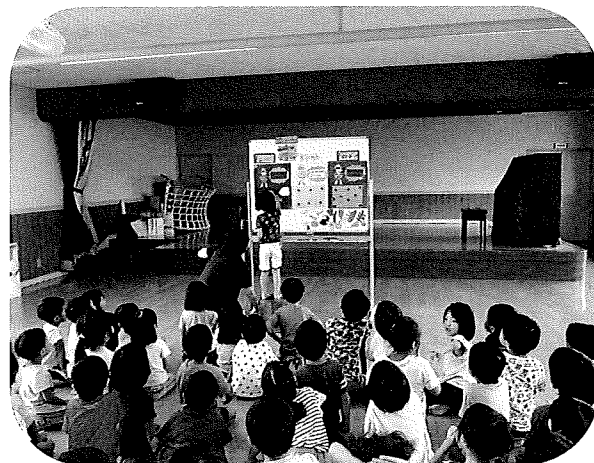
### 栄養指導 ~3色食品群・食べ物の働きを知ろう~



9月5日に栄養指導を行いました。3つのグループを「えいよう しょくレンジャー」に例え、イラストと絵本を使い説明しました。働きごとに色を分け、食べ物をボードに貼っていきました。子ども達は、興味津々でお話を聞いていました。



「はい!わかる!」と大きな声で教えてくれました。3色の食材を好き嫌いなく食べると、レンジャー達が力を合わせて元気な体を作ってくれることを学びました。



### 赤

#### 体をつくるもとになる

血液や筋肉、骨のもととなり、健康な体を作ります。不足すると、骨が弱くなったり、体力が低下します。

#### 【主な食品】

魚・肉・卵・豆類・大豆製品  
乳・乳製品

#### 【主な栄養素】

たんぱく質・ミネラル



### 黄

#### エネルギーのもとになる

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ります。不足すると、遊びや学びに集中する力が出ません。

#### 【主な食品】

ごはん・パン・麺類・芋類  
油脂類

#### 【主な栄養素】

炭水化物・脂質



### 緑

#### 体の調子を整える

病気を予防したり、排便を促したりする働きがあります。不足すると風邪をひきやすくなったり、便秘、イライラしたりします。

#### 【主な食品】

野菜・果物・海藻類

#### 【主な栄養素】

ミネラル・ビタミン類



### ★簡単レシピ紹介 ~モリモリ食べれるキーマカレー~

#### 材料(4人分)

- ・豚ミンチ 200g
- ・水煮大豆 50g
- ・玉ねぎ 1個
- ・人参 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・パプリカ(赤・黄)各 1/2個
- ・カレールウ 4片
- ・ごはん、かけるチーズ 適量

#### 作り方

- ①野菜はみじん切りにして、豚ミンチを炒めて大豆を入れ煮こむ。
- ②沸騰したらアクを取り、野菜が煮えたらカレールウを加える。
- ③ごはんを盛りつけ、ルウとチーズをかける。

※野菜はなんでもいので、たっぴりと使ってくださいね!

トッピングもアレンジできますよ!

毎日バランスの良い食事をとり、健康な体を作りましょう。

## 十五夜~9月29日~

「十五夜」は中秋の名月といわれています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。満月のように丸いだんごや、魔よけの力があるとされるすすきを飾ります。家族そろって、秋のきれいな夜空に浮かぶ満月を眺めてみるのもいいですね。

