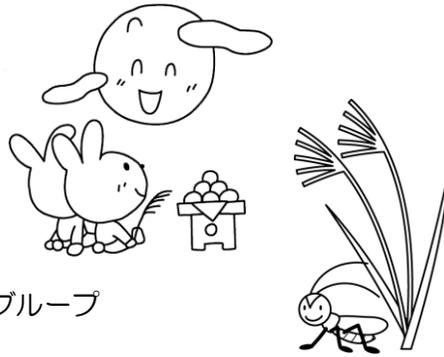


9月



私たちは体に必要な栄養素を食べ物からとっています。

食べ物に含まれている主な栄養素は、その働きによって3つのグループ

赤、黄、緑 に分けられます。

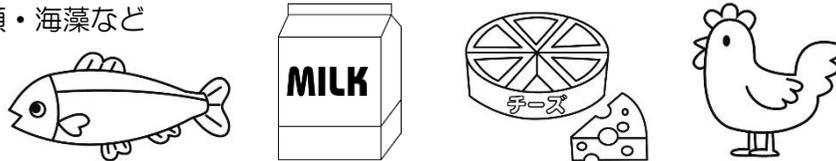
この3色からいろいろな食べ物を選び、組み合わせ、バランスの良い食事を摂りましょう。

○赤色のグループ○

主に体（筋肉、血液、骨、歯）を作るもととなり、たんぱく質、カルシウムを多く含む食品です。

動物性のものと植物性のものがあります。

魚・肉・卵・乳製品・豆類・海藻など

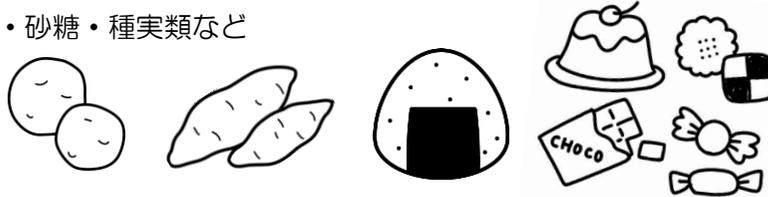


○黄色のグループ○

主に体を動かすエネルギーのもとになり、糖質や脂質を多く含む食品です。

油脂類や砂糖を含む菓子類も黄色のグループに入りますが、食べすぎには注意しましょう。

ごはん・パン・いも類・油・砂糖・種実類など

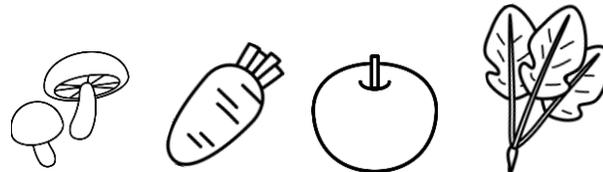


○緑色のグループ○

主に体の調子を整え、ビタミンやミネラル（無機質）を多く含む食品です。

病気に対する抵抗力をつけてくれます。

野菜・きのこ類・果物など



緑グループと赤グループがたくさん！！

厚揚げの酢豚風

【材料】（大人4人分）

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・厚揚げ | 1丁 | ・ケチャップ | 小さじ1 |
| ・豚バラ肉 | 80g | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・しいたけ | 1個 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・中華あじ | 大さじ1 |
| ・ピーマン | 1/2個 | ・片栗粉 | 大さじ1 |
| ・にんじん | 1/4本 | | |

【作り方】

- ① 厚揚げ、豚バラ肉、野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 肉を炒めます。肉に火が通ったら厚揚げと野菜を入れやわらかくなるまで炒めます。
- ③ 味付けをし、出てきた水分に片栗粉でとろみをつけたら出来上がりです。

お子さんと3つのグループのお話しをする
きっかけとして一緒に作ってみて下さい。

旬の食材

しいたけ、かぼちゃ、さんま、鮭
ぶどう、梨、栗 など

秋は実りの秋といい食べものがおいしくなる季節です。
旬のおいしい食材をたくさん食べましょう。

保育園の給食では3つのグループをバランスよく提供できるように献立作りをしています。
玄関の所に給食を3色にグループ分けした表を掲示していますのでぜひご覧ください。