

9月の給食だより

令和元年9月1日

津屋崎保育園

9月に入り、朝・夕は秋風を感じるようになりました。とはいえまだまだ残暑が厳しく夏の疲れが残っています。運動会の練習も始まりますので、体調を崩さないように十分な睡眠と栄養をとりましょう。



食事をバランスよく食べるために～赤・黄・緑の3色食品群～

3色の食品群は、栄養をバランスよく摂るために、その働き別に食品を赤・黄・緑の3色に色分けしたものです。それぞれの働きと、食品の色を知っていると、毎日の献立作りに役立ち、栄養の偏りをなくす事ができます。

★赤の食品は血や肉を作るたんぱく質です★ (肉・魚・豆類・卵・乳製品)

体をつくる重要な栄養素です。食事の主菜となる食品です。野菜といっしょに食べることで効率よく吸収できます。

★黄色の食品はエネルギーとして使われます★ (穀類・芋類・砂糖・油脂類)

生命の維持に必要なエネルギーをつくる栄養素です。中でも穀類は主食となる大切な食品です。食事の時は必ず食べるようにしましょう。

★緑の食品は体の調子を整えてくれます★ (果物・野菜・海藻・きのこ類)

ビタミンやミネラルをたくさん含み、病気に対する抵抗力もつけてくれます。食事の副菜やデザートとして取り入れていきましょう。

十五夜



今年は9月13日(金)が「十五夜」です。「中秋の名月」とも呼ばれています。

古来より日本人は月を見る習慣がありましたが、特に中秋のこの時期は星が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。

魚を食べましょう

魚介類には、DHA,EPAといった機能性成分のほかに、タウリン、カルシウム、鉄といった成分が豊富に含まれています。特に魚の脂に含まれているDHAは、胎児や子どもの脳の発達に重要な役割を果たすことがわかっています。

健康に生活するためにも、食事の中でバランスよく摂取する事が重要です。

★魚料理レシピ★

魚のチーズフライ	
材料 (4人分)	★ ★作り方★
・魚切り身 4切れ	1) 魚に塩をふり、下味をつける。
・塩 少々	★ 2) パン粉に粉チーズを混ぜる。
・薄力粉 25g	★ 3) 薄力粉・卵・パン粉の順で衣をつけ、
・卵 20g	★ 180℃で揚げる。
・パン粉 40g	
・粉チーズ 10g	
・揚げ油 適量	
魚のみそマヨ焼き	
材料 (4人分)	★ ★作り方★
・魚切り身 4切れ	1) マヨネーズ・みそ・チーズを混ぜ合わせる。
・マヨネーズ 20g	★ 2) 魚の上に①をのせる。
・みそ 8g	★ 3) 200℃のオーブンで約15分焼く。
・ピザ用チーズ 40g	★ ※鶏肉や豚肉でも美味しいですよ！！