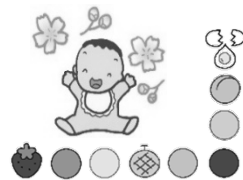


給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。毎月、こどもたちの食とそれにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けします。年度初めのテーマは給食の献立表にも使われている栄養三色についてです。

～三色食品群～

食品は栄養素の働きから、3つのグループに分けることができます。

体をつくるもとになる

赤



肉・魚・豆類・
乳製品・卵など

たんぱく質やカルシウムを多く含む食品。血液や筋肉、骨などを作り、体の成長にかかせない。

エネルギーのもとになる

黄



ごはん・パン・芋類・
砂糖・油脂など

体の調子を整えるもとになる

緑



野菜・果物・きのこなど

ビタミンやミネラルを多く含む食品。「黄」の食品がエネルギーになるのを助け、風邪予防や便秘予防にも役立つ。

炭水化物や脂質を多く含む食品。走ったり力を出したりするのに必要で、脳のエネルギー源にもなる。

朝ごはんは「緑」の食品群がぬけがち！？

時間をかけずに簡単に作れる野菜スープや、ゆでブロッコリー、トマトをプラスしてみましょう！

野菜のおかずを作り置きしておくのもおすすめです。

食べ物クイズ

「とうもろこし」と「コーンフレーク」

それぞれ何色の食品群に分類されるでしょう？

【答え】 とうもろこし:緑 コーンフレーク:黄

とうもろこし(未熟種子)は一般的には野菜類に分類され、とうもろこし(完熟種子)の胚乳部分の粗びき粉を原料とするコーンフレークは穀類に分類されます。

食品に含まれる栄養素や成分にはそれぞれの役割があり、相互に作用して効果を発揮します。多種類を組み合わせることでバランスよく食べて食品の栄養素を活かし、体によい食べ方をしましょう。



夏みかん



実がなるのは晩秋ですが、旬は4月～6月。
名前に夏と付いているのは、「夏まで美味しくたべられるから」
とも言われています。

選び方

- ・全体におらがなく濃い色のもの
- ・表面に傷や変色がなく張りのあるもの
- ・ヘタ部分がみずみずしい緑色のもの
- ・重みのあるもの

特徴

果皮が厚くて表面が凸凹している。
晩秋に収穫してから貯蔵し、強い酸味を抜いて初夏に出荷される。

保存方法

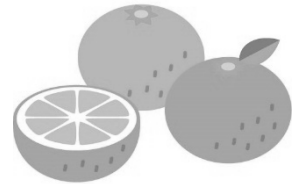
直射日光が当たらない冷暗所に保存。室温が高い場合は冷蔵庫の野菜室へ保存し、1つずつラップで包むと美味しさが長持ち。

栄養・健康効果

クエン酸が多いので、疲労予防、回復の効果あり。夏バテする前の、この季節にぴったり！

《季節メニューのご紹介》

● 夏みかんと胡瓜の酢の物 ●



【材料 大人4人分】

- ・きゅうり(中)1本
- ・わかめ お好きなだけ
- ・夏みかん(甘夏、はっさく等でも)OK 1/2個
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・薄口醤油 小さじ1/2

【作り方】

1. きゅうりを小口に切り塩で揉み水洗いし、わかめは戻し適当に切る
2. 甘夏は果汁をしぼり、皮は千切りにする。
3. 酢・砂糖・醤油・②を混ぜ合わせ、①を和える。



♪夏みかんは料理に使っても美味しいですよ！

夏みかんでなくても、甘夏やはっさくでも代用OKです♪

