



# 給食だより

平成 28 年 9 月  
ながさわ保育園

まだまだ残暑が厳しいですが、夏の疲れが出てくる頃です。  
旬の食材や色々な食べ物を摂取することを心がけ、元気な身体作りをしましょう。

## 給食目標 よく噛んでバランスよく食べよう

### < 4つのお皿の並べ方 >

家族でバランスのよい食事をとるようにしましょう。「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」の 4 種類ー4 つのお皿をそろえるようにするとバランスのよい食事になります。

毎食、主食、主菜、汁ものは 1 品、副菜は 2 品くらい組み合わせましょう。

#### 副菜:緑のグループ

【他のメニュー例】

- ・野菜の煮浸し
- ・温野菜サラダ

#### 主食:黄のグループ

【他のメニュー例】

- ・うどん
- ・スパゲティ
- ・パン



#### 主菜:赤のグループ

【他のメニュー例】

- ・豆腐のあんかけ
- ・鶏のから揚げ
- ・ミートボール

#### 汁物:白のグループ

【他のメニュー例】

- ・野菜スープ
- ・シチュー
- ・コーンスープ

- 調理法が重ならないようにしましょう。

肉の揚げ物(主菜)にはおひたし(副菜)、魚の蒸し物(主菜)には温野菜サラダなどを組み合わせましょう。

- いろいろな食材を使いましょう。

- 味に変化をつけるようにしましょう。

薄味を基本に、甘味、酸味、塩味などをバラエティ豊かに取り入れましょう。



## 給食の様子

