



令和6年 10月 栄養だより

藤井寺市立保育所・道明寺こども園

バランスの取れた食事とは…？

もうすぐ、待ちに待った運動会ですね！元気よくカラダを動かす準備はできていますか？
運動会で大活躍できるように、バランスよく食事をとるようにしましょう！

食材は大きく分けて、「熱と力になるもの」・「血や肉や骨になるもの」・「体の調子を整えるもの」の3つに分けられます。

これを子どもたちに伝える際、

- ◇ それぞれの食材には黄色・赤色・緑色の小人さんが住んでいる
- ◇ 好き嫌いなく食べることで、小人さんが元気よく働いてカラダを守ってくれると説明しています。

① 熱と力になるもの…黄色小人

体温の調整をしてくれたり、エネルギー源となるもの。



② 血や肉や骨になるもの…赤色小人

骨を作ったり、心臓から血を流す手伝いをしてくれる。



③ 体の調子を整えるもの…緑色小人

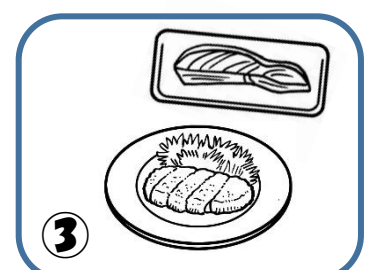
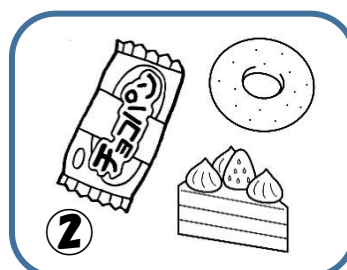
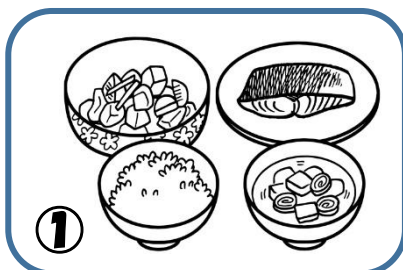
黄色小人と赤色小人の仕事を邪魔するバイキンをやっつける。



バランスの取れた食事とは、この3つが揃っている食事のことです！

【クイズ】

一番バランスが取れている食事はどれでしょうか？



正解は…①の食事！

米飯に黄色小人さん、魚に赤色小人さん、煮物・みそ汁の具材(野菜)には緑色小人さんが住んでいます。

②は赤色・緑色小人さんが足りていません。

③は黄色・緑色小人さんが足りていません。

3人の小人さんのうち、1人でも欠けると、栄養バランスが偏る原因になってしまいます。栄養バランスが偏ること、風邪を引きやすくなったり健康で元気なカラダを保つことができなくなってしまいます。

元気で丈夫なカラダを作るためにも、3色揃った食事を心がけましょう！



調理室からこんにちは！



<献立紹介> じゃが芋のヘルシードーナツ 10月2・16日(水)3時おやつ

(材料)	5人分
じゃが芋	100g(中2/3個)
マーガリン	10g(大さじ1)
砂糖	40g
卵	1/2個
牛乳	30g
小麦粉	125g
ベーキングパウダー	5g(小さじ2)
打ち粉	30g
揚げ油	適宜

(作り方)

- ① じゃが芋を角切りにしてゆで、マッシャーでつぶし、マーガリン、砂糖、卵、牛乳を加えて、よく混ぜる。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、①に加えてよく混ぜ、5等分する。
- ③ 打ち粉をした台の上で、指でくるくる回してドーナツ形にする。
- ④ 中温(160℃程度)の油できつね色に揚げる。
(棒状にしてねじったり、落とし揚げにしてもよい◎)

給食メニューで作り方を知りたいものがあれば、いつでもお声掛けください！

