

バランスよく食べよう！

食べ物に含まれるおもな栄養素は、からだへの働き別に3つに分類されます。この3種類からいろいろな食材を組み合わせるとバランスのよい食事になります。保育園では子ども達に食材を黄色・赤色・緑色に分類して伝えています。

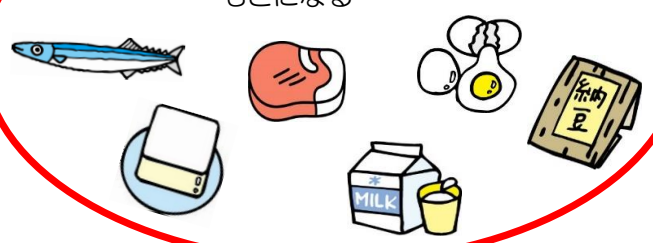
きいろのなかま

エネルギーのもと
強いちからをつくる



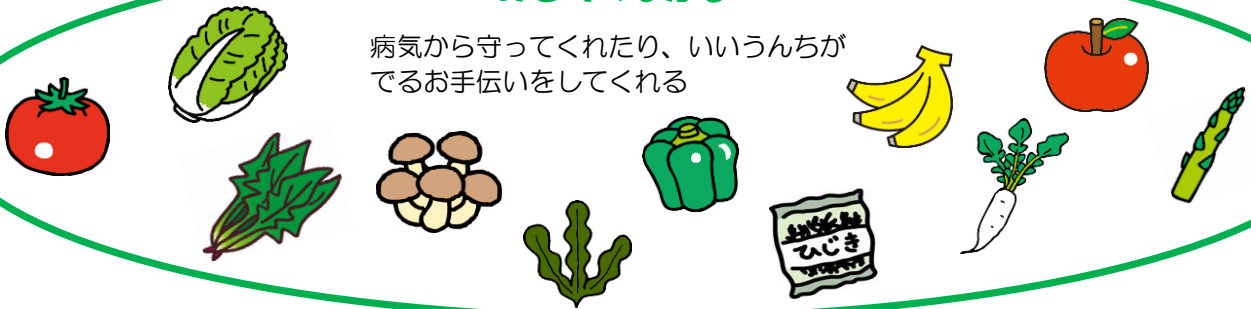
あかのなかま

血や肉などからだの
もとになる



みどいのなかま

病気から守ってくれたり、いろいろんちが
でるお手伝いをしてくれる



献立表を活用しよう



毎月の献立表でも、給食で使用する食材が分類して載せてあります。どの食材がどんな働きがあるのかわかります。ご家庭でも参考にしてみてくださいね。

子ども達が3色分類を分かりやすく学べる絵本があります。絵本は、保育園の「えほんのへや」で借りられます。おうちでもご覧ください。

『げんきをつくる食育えほん』 全5巻
作 吉田隆子 絵 せべまさゆき 出版社金の星社

3つのなかまが
そろって

げんき★もりもり丼



(材料・・・おとな4人分)

- サラダ油・・・大さじ1/2
- にんにく・・・3g (1/3片)
- 豚もも肉・・・240g
- 玉ねぎ・・・250g (大1個)
- にんじん・・・70g (中2/3本)
- ピーマン・・・35g (小1個)
- 黄ピーマン・・・35g
- 酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ3と1/2
- 水・・・30g
- ごはん・・・800g

(作り方)

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、ピーマン、黄ピーマンは細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかける。香りが出てきたら豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉が白くなったら野菜を入れ、さらに炒める。
- ⑥ Aを加え、汁気は残して火を止める。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥のをのせる。



A

-おとな1人分の栄養価-	
エネルギー	463 kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	6.0 g
塩分	0.9 g