

# 給食だより

食事は、どのようなバランスで食べたらいいのでしょうか？

3つの器で栄養バランスを考えましょう！

## ★主食の器

ごはんやパンなど穀物の器です。

## ★主菜の器

肉や魚、卵、豆腐、チーズなどたんぱく質を中心とした料理の器です。

## ★副菜の器

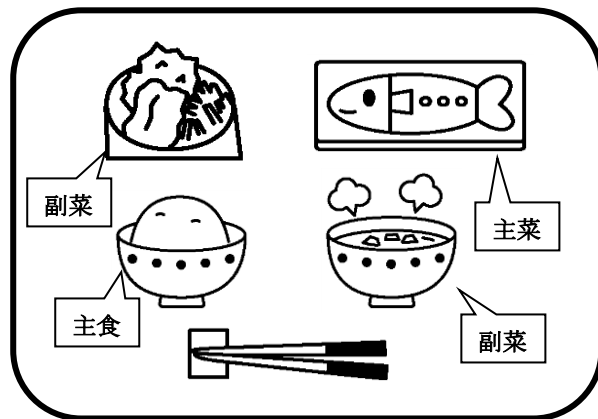
野菜、いも、海藻などの料理、味噌汁・スープなどの汁物の器です。

=幼児の場合=

主食、主菜、副菜を同じぐらいの分量で。

=小学生の高学年の場合=

主食 1/2、主菜と副菜を合わせて 1/2、主菜と副菜のバランスは 1 : 2 が理想です。



体の成長、味覚の発達のために、ごはん、肉や魚、野菜をバランスよく食べる必要があります。

## 《作ってみよう!!》

幼稚園でのメニューをご紹介します。今回は、「石狩汁」です。

### 材料 4人分

*塩鮭	2切れ
*油揚げ	2枚
*ねぎ	適量
*大根	150g
*人参	10g
*にら	3本
*じゃがいも	2個
*白味噌	30g
*煮干し粉	適量
*酒	大さじ1
*だしの素	適量

### 作り方

1. 塩鮭は蒸すか、電子レンジで加熱し、粗めにほぐしておく
2. 大根と人参は短冊切り、じゃがいもは、1.5cmのさいの目切り、にらは5mm幅、油揚げは一口大、ねぎは小口切りにする
3. 煮干し粉でだし汁をとり、野菜と油抜きした油揚げを入れて、柔らかくなるまで加熱する
4. 鮭を入れ味付けする。ねぎを入れて完成！