



給食室だよ

令和4年度 中山保育園

😊 バランスよく食べよう 🍷

食品には、それぞれいろいろな栄養素が含まれています。なるべく多くの食品を組み合わせることで、バランスよく必要な栄養をとることができます。

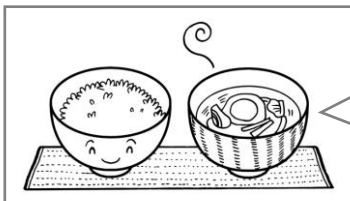
バランスのよい食事とは？

日々の食事で主食、主菜、副菜をそろえることを意識すると、バランスが整います。

主食	主菜	副菜
<p>ごはん、パン、麺類など 主な栄養素：炭水化物 おもにエネルギー源になる</p>	<p>肉、魚、卵、豆腐、乳製品など 主な栄養素：たんぱく質 おもに体をつくる</p>	<p>野菜、海藻、きのこ、果物など 主な栄養素：ビタミン・ミネラル おもに体の調子をととのえる</p>

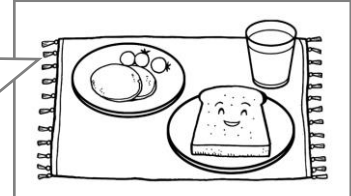
ちょっとの工夫でバランスを整えよう！

～主食だけの食事からプラスαをつけよう～



具たくさんのみそ汁にすることで Good バランス！

すぐ準備できるハム・トマトをつけてみよう！



保育園メニューを家庭でも！

♪ ココア ういろう ♪

【材 料】(幼児4人分)

上新粉48g (大さじ5強)、水120g、

純ココア4g (小さじ2)、さとう28g (大さじ3強)

※水を牛乳にかえたり、純ココアを抹茶やきな粉にかえても色々な味が楽しめます。

【作り方】

- ① 上新粉・純ココア・さとうを合わせてふるい、70℃に温めた水を加えて混ぜる。
- ② ①をトレーなど平たい容器に入れ、20～30分蒸す。
- ③ 冷まして切り分ける。

(蒸す段階で、1人分に分けておくと切り分ける作業がなくなります。)

中山保育園の子どもたちに大人気のメニューですよ♪♪