

食育だよ！

いただきます～す！

2021.10 菊陽町立保育所みどり園

10月の食育は『食べ物の仲間と働き』というテーマで赤・黄・緑の3つの栄養素を知り、バランスよく食べることが必要なことを話していきました。元気のもとには食べ物であり、健康に過ごすためには赤・黄・緑の3つの仲間をなかよく食べることです。また、バランスのよい食事をしているかどうかを知る一つの手がかりがうんちにあります。健康なうんちを『バナナうんち』とよんで、バナナうんちが出るようになるためにはどうしたらよいかを考えていきました。



●赤のなかま

お肉、魚、卵、豆腐、納豆、牛乳などたんぱく質の多い食べ物。食べると背が伸びて、体が大きくなり、筋肉もついてきます。



●黄色のなかま

ごはんやパン、麺類、芋類、砂糖、油など。食べると元気のもとになるエネルギーに変わります。これを食べないとすぐに疲れてしまいます。園で元気に遊ぶためにも、朝からしっかりご飯を食べましょう。



●緑のなかま

野菜や果物、きのこ類など。ビタミンやミネラルの栄養が多く、風邪を引きにくくしてくれたり、体の調子を整えてくれます。また、すっきりうんちを出してくれます。



毎日元気に遊んで大きくなるためにも、3つのなかまの食べ物をバランスよく食べることが必要です。

今月の献立

れんこんのハンバーグ きのこソースかけ



【材料 4人分】

(ハンバーグ)

- ★玉ねぎ…1/2個
- ★人参…1/4本
- ★水煮れんこん…100g
- ・合挽肉…300g
- ・卵…1個
- ・牛乳…適量
- ・パン粉…大3
- ・塩こしょう…少々
- ・薄口醤油…大1
- ・おろしにんにく…少々

(きのこソース)

- ・玉ねぎ…1/2個
- ・しめじ…1/2パック
- ・えのき…小2
- ・生しいたけ…4枚
- ☆砂糖…大3
- ☆酒…大3
- ☆本だし…小1
- ☆薄口醤油…大1
- ☆濃口醤油…大3
- ☆水溶き片栗粉…大1

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、れんこんを粗みじん切りにする。
- ②ボウルにハンバーグの材料と★を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンで両面焼く。

- ④きのこソースを作る。

玉ねぎ、しいたけは薄切り、しめじ、えのきは半分に切る。

- ⑤④を炒めて☆の調味料で味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ハンバーグにかける。

