



令和5年 10月
認定こども園あおがき

秋はさつまいも、くり、きのこ、柿、鮭などがおいしい時季です。食卓に旬の食材を取り入れて、秋の魚や野菜をおかずに、『食欲の秋』を楽しみましょう。また、新米がとれ、お米が1年で一番おいしい時です。こども園では、青垣で収穫されたお米を給食に使用しています。農家の方が心を込めて育てた新米をみんなで味わいましょう。



テーマ 三食をバランスよく食べる



そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

あまじのバナー



黄
体を動かす
エネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

あまじのバナー



緑
体の調子を
整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄



元気な体！

赤



赤
血や筋肉など、
体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

きのこ入りぎょうざ風丼



小さく切ると、きのこが苦手な子も食べやすいよ。

作り方

- ① 長ねぎはみじん切りにする。しいたけ、エリンギは1cm角、ニラは1cm、キャベツ、玉ねぎは5ミリ角に切る。
- ② 鍋にごま油、にんにく、生姜を入れ、豚ひき肉、玉ねぎを炒める。
- ③ ひき肉がぼろぼろになったら、きのこ類と長ねぎを入れて炒め、きのこがしんなりしてきたらAを加え、中火で炒める。
- ④ キャベツ、ニラを入れてさっと炒め、Bを回し入れて香りをつけ、火を止める。
- ⑤ ごはんを丼に盛り、④を上にかける。

※少し水を足して、水溶き片栗粉でとろみをつけてもおいしいです。

材料（4人分）

- 豚ひき肉……120g
- 生しいたけ…3～4枚
- エリンギ……50g
- ニラ……………30g
- キャベツ……80g（2枚）
- ごま油…………大さじ1
- にんにく・生姜…おろしチューブ各1cm
- 塩……………小さじ2/3
- A 砂糖…………大さじ1
- 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
- B しょうゆ…小さじ2
- ごま油…………小さじ1



毎週水曜日に、5歳児のお当番さんが今日の給食に使われている食材を働きごとに3つの色分けをして確認しています。「今日の給食には何が入っているかな～？」



給食には、あか・き・みどりの食材がバランスよく入っています。3色そろった列車が強く元気に走れるよ!! 「何でも食べて、みんな元気もりもりだね!」