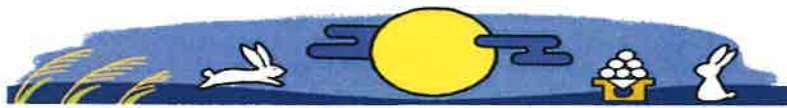


食育だより



9月

幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

栄養バランスの良い食事をとりましょう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようにならしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てるときは、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。苦手な物も少しずつ食べれるように頑張りましょうね。



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

さつまいもクラッカー

●材料	(4人分)
さつまいも(皮なし)	100g
クリームチーズ	50g
クッキー(お好みの物)	8枚
生クリーム	50ml
砂糖	大さじ2
黒ゴマ	少量

- ① さつまいもは水にさらしてから、軟らかく茹で、熱いうちに裏ごしする。
- ② ボウルに、室温に戻しておいたクリームチーズと砂糖を入れてなめらかになるまで混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に生クリームを少しずつ加えて混ぜながら、絞れる固さにととのえる。
- ④ ③を絞り出し袋に移し、クッキーの上に絞り出して、ごまを散らして完成！