



# 食育だより



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。

年度始めは子どもたちの好きなメニューや食べやすい料理を計画しました。

毎日の給食は、市から配布される献立を基準に、季節の食材を取り入れた手作りの給食やおやつを提供しています。給食やおやつを通して、食域を広げ好き嫌いなく食べられる元気な子どもになってほしいと思います。

## バランスのよい食事とは？

### 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。主食・主菜、副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

### バランスのよい食事の組み合わせを考えてみましょう

日頃の食事を振り返ってみましょう。忙しくてつい単品メニューになりがち…なんてことはありませんか？忙しい時でも、もうひと工夫することでもっとバランスのよい食事になります。作る時間がない時は、惣菜、レトルト食品、冷凍品なども上手に利用するとよいでしょう。

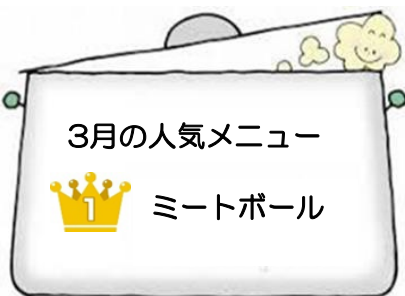
#### 組み合わせ例（朝食）



#### 組み合わせ例（昼食）



#### 組み合わせ例（夕食）



お別れ会のお楽しみメニューで登場しました☆  
おうちでもぜひ！

#### ミートボール（4人分）

合いびき肉	300g
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
塩	少々
サラダ油	適量

A	ケチャップ	大さじ3
	ウスターソース	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	水	50cc

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに合いびき肉、玉ねぎ、卵、塩を入れこねる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、一口大に丸めた①を入れ、転がしながら火を通す。
- ④③を一度取り出して油を拭き取り、Aを入れてとろみがつくまで加熱する。
- ⑤③を戻し、タレにからめる。