



12月

給食だより



急に気温が低くなり、冬らしくなってきました。感染症の流行る季節は手洗い・うがい・消毒での予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気をつけて、感染症に負けない身体作りをしていきましょう。

～栄養のバランスは取れているかな？～

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だつたら4杯程度	1つ分 = ごはん1杯、お粥1杯、うどん1杯、お餅1個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、お粥1杯、お餅1個、マフィン1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、豆腐) 野菜料理5品程度	1つ分 = 野菜炒め、きんぴら、お味噌汁、お豆腐、お肉、お魚、お揚げ、お漬物、お豆腐、お肉、お魚、お揚げ、お漬物 2つ分 = 野菜の湯、お豆腐、お肉、お魚、お揚げ、お漬物
3-5 主菜 (肉・魚・卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1つ分 = 肉、魚、大豆料理、卵、お豆腐、お肉、お魚、お揚げ、お漬物 2つ分 = ハンバーグステーキ、お肉、お魚、お揚げ、お漬物
2 牛乳・乳製品 牛乳だつたら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、お豆腐、お肉、お魚、お揚げ、お漬物
2 果物 みかんだつたら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、葡萄1房、いちご1房、オレンジ1個

※5Vcはサービング(食事の提供量の単位)の概

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを、コマの絵で表現したものです。コマには一日に食べることが望ましい料理の組み合わせと、おおよその量がわかりやすく示されています。上から主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物という5つのグループで表現。コマの軸は水・お茶、コマを回すヒモは菓子・嗜好飲料で描かれています。

保育園の好きなメニューを教えてください！

3月はリクエスト給食を予定しています。お子さんが好きな給食を書いて、担任の先生へお渡ししていただくと嬉しいです。

✂

✂

保育園の人気メニューをご紹介します！

【手作りチキンナゲット】

- 材料
- ・鶏ひき肉 100g
 - ・豆腐 50g
 - ・玉ねぎ(みじん切り) 15g
 - ・塩、こしょう、生姜汁 少々
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・揚げ油 適量
 - ・ケチャップ お好みで

- 作り方
- ①豆腐はキッチンペーパーで二重に包んでレンジで2分加熱し、重しをのせて水切りする。
 - ②ボウルに①、鶏ひき肉、玉ねぎ、片栗粉、調味料を入れ、粘りが出るまでよく混ぜます。
 - ③小さな円形に成形し、揚げ焼きする。

