



給食だより



ほくしんこども園

黄 緑 赤 三色

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。

あそびのパワー



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。

体、いさい



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 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。

お正月料理

黒豆

材料

黒豆(乾)・・・300g

【煮汁】

水・・・カップ10

〈A〉

砂糖・・・350g

しょうゆ・・・カップ1/4

塩・・・大さじ1/2

重曹・・・小さじ1/2

鉄卵などの鉄製鍋物

つくりかた

1日目

- ① 黒豆は洗って水けをきる。
- ② ふた付きの鍋に【煮汁】の水を入れて火にかける。煮立ったら火から下ろし、熱いうちに【A】と鉄卵、黒豆を加え、一晩おいて豆を戻す。

2日目

- ③ ②の鍋を強火にかけ、煮立ったらアクを丁寧を除く。水カップ1/2を加え(差し水)、再び煮立ててアクを除く。これを2~3回繰り返す。
- ④ 落としふたと鍋のふたをし、ごく弱火にして約8時間煮る。豆が煮汁から出ないように、煮詰まってきたら適宜湯を足す。
- ⑤ 豆が柔らかくなり、煮汁がヒタヒタより少し多めくらいまで減ったら、火を止める。鉄卵を取り出し、そのまま冷まして味を含ませる。

当日

- ⑥ 食べる分だけざるに上げて汁けをきり、器に入れる。空気にふれると色がより黒々とする。