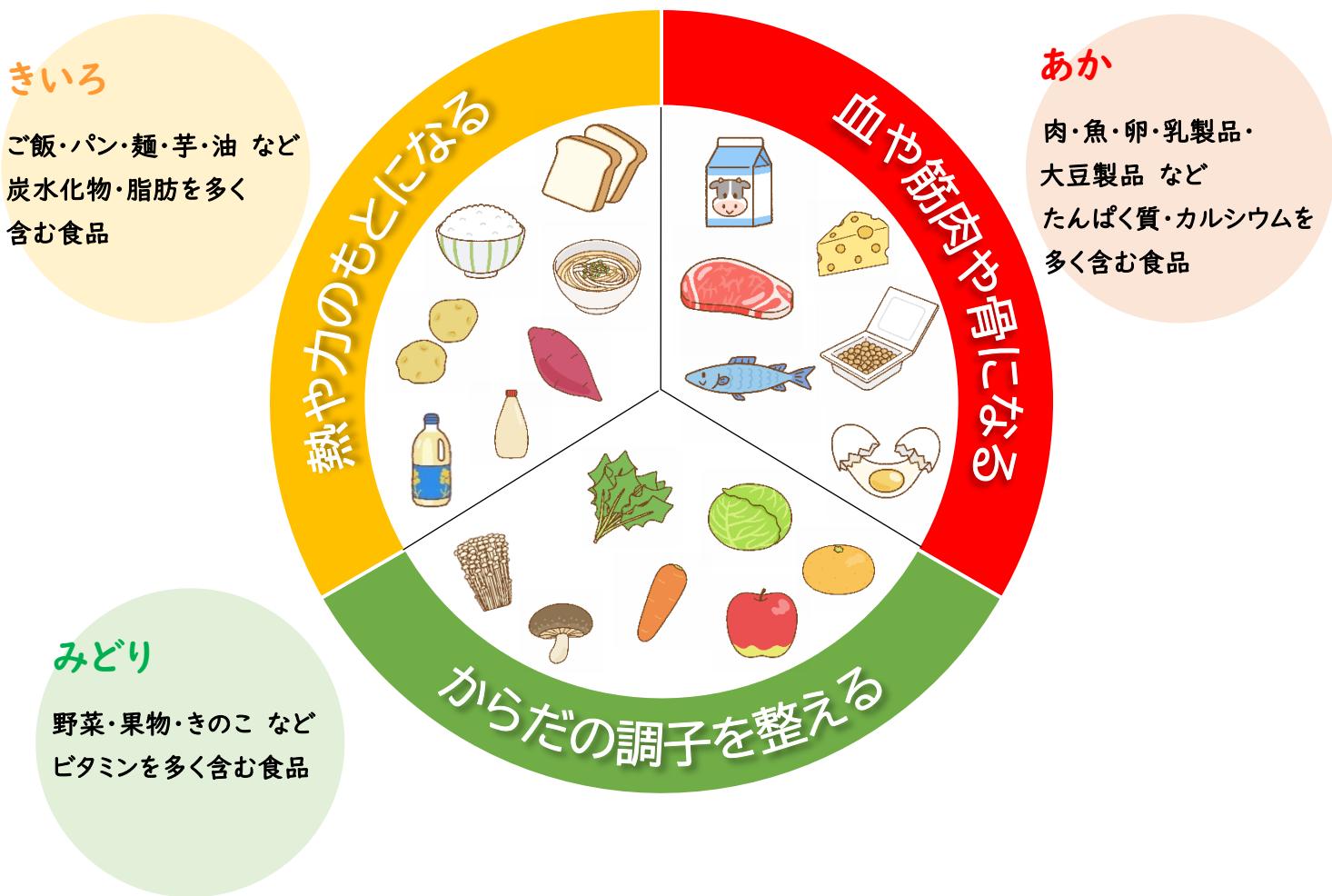




～三色食品群～

三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きを「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したもので、3つの色の食べ物をバランスよく食べることで、元気なからだをつくることができます。



グループ	食べ物の働き
あか	体をつくる材料となり、成長期にしっかりとすることで丈夫な 体がつくられます。
きいろ	体を動かすエネルギーとなり、元気に遊ぶ力になります。 脳のエネルギーにもなるので、頭も働きます。
みどり	ウイルスや菌などから体を守る、おなかの調子を整える など、免疫力を高め、病気から体を守ります。

3つのグループをバランス良く食べることが大切です

食事の内容を考える時は、主食に黄グループの食べ物、おかずと汁ものには、主に赤と緑グループの食べ物を基本にすると、自然に栄養バランスが整った食事になります。

【献立例】



レシピ紹介

3つのグループの食品を使った寒い冬におすすめレシピ

肉団子スープ

あか 鶏ひき肉・豆腐 きいろ 春雨 みどり 長ねぎ・白菜・にんじん・にら

【材料】(おとな2人こども2人分)		【作り方】
鶏ひき肉	100g	① 春雨は熱湯に約5分つけてもどし、湯を切って食べやすい長さに切る。 ※春雨のもどし方は製品によって異なるので、確認してご使用ください。
木綿豆腐	30g	② 白菜は葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は長さ3cmくらいの短冊切りにする。にんじんは細切り、にらは長さ3cmくらいに切る。長ねぎはみじん切りにする。
長ねぎ	1/3本	③ 厚手のビニール袋に、鶏ひき肉、長ねぎ、
しょうが汁	少々	しおが汁、豆腐、Aの調味料を入れて、
A 酒	小さじ1	袋の口を閉じ、袋の上からもむようにして混ぜる。
塩	少々	④ 鍋にだし汁を煮立てて、白菜の芯とにんじんを入れて煮る。
片栗粉	小さじ2	⑤ ③の袋の端を切って肉だねを団子状になるように絞り出す。
春雨	20g	⑥ 肉団子が煮えたら白菜の葉と春雨とにらを加え、野菜に火が通るまで煮る。Bの調味料で味をととのえ、仕上げにごま油を入れる。
白菜	2枚	※野菜は好みのものに変えてOKです
にんじん	1/4本	
にら	1/5束	
だし汁	1000cc	
B 塩	小さじ1/2	
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	



他にも、習志野市ホームページでは保育所・こども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

レシピ紹介サイトは
こちらをタップ



または「保育所こども園給食」で検索