

# 給食だより 9月

(令和7年9月19日発行) 牧之原市給食部会

〈年間給食目標〉おいしく楽しい給食

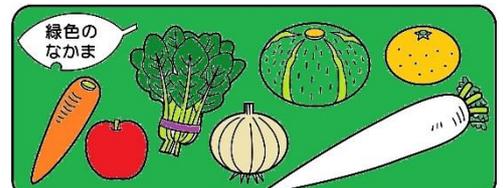
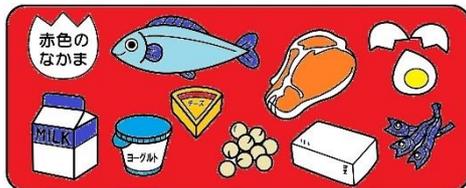
〈9月の給食目標〉しっかり食べて暑さを乗り切ろう

9月のおたよりのテーマ

## 栄養バランスについて

### 食べ物の働き

食べ物は、体の中でどのような働きをするかによって、「赤のグループ」、「黄色のグループ」、「緑のグループ」の3つに分けることができます。この考え方を3色食品群といいます。3色をそろえるように心がけることで、自然と栄養バランスが整います。



赤のグループは、骨や筋肉を作って、体を大きく強くしてくれる。



黄色のグループは、元気に活動するエネルギーになってくれる。



緑のグループは、体の調子を整えて、体を守ってくれる。

### 朝食の栄養バランス

朝食は1日元気に過ごすためにとても大切です。朝食を食べる習慣がない方は、まずはおにぎりやパン等の黄色のグループの食べ物を食べることから始めましょう。すでに毎日朝食を食べる習慣がある方は、栄養バランスにも目を向けられると更に良いです。

ある製薬会社が行った研究では、朝食でおにぎりだけ食べた人と、赤・黄・緑のグループがそろった栄養バランスのとれた朝食を食べた人では「疲労感」、「集中度」、「暗算作業量」に差があり、栄養バランスがとれた朝食は午前中に元気に活動することや、集中して作業を進めるために大切ということがわかりました。

子ども達の活動で考えてみると、園や学校で午前中の活動や授業に集中して取り組むことができるということです。大人なら午前中の仕事のパフォーマンスに関わります。

でも、朝は忙しく栄養バランスまで目を向けるのは中々難しいですね。パンやおにぎりだけの朝食の方は、チーズやヨーグルトをプラスして赤のグループを、トマト等のそのまま食べられる野菜や前日の夕食に野菜たっぷりの汁物を作っておいて朝食に温め直して食べることで緑のグループを補う等、できることから始めていけるといいですね。



鮭寿司（幼児4人分）

〈材料〉

米	200g
水	240g
酢	32g
砂糖	24g
塩	1.2g
鮭	90g
きゅうり	40g
ごま	4g

- 〈作り方〉
- ① ご飯を炊く。
  - ② 酢、砂糖、塩を合わせて合わせ酢を作り、ごはんにかけて酢飯を作る。
  - ③ 鮭を焼いて皮・骨を取り除き、身を細かくほぐす。
  - ④ きゅうりをスライスして塩をふり、水気を絞る。
  - ⑤ 酢飯に鮭ときゅうりを合わせる。
  - ⑥ 器に盛り付けたらごまを散らす。

＜1人分の栄養価＞  
エネルギー235kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.9g 食塩 0.7g

鮭ときゅうりを使った混ぜ寿司で、子ども達に人気なメニューです☆  
大人は千切りにした生姜を混ぜても美味しいです。



バークドチーズケーキ（直径12cm 1台分）

〈材料〉

ホットケーキミックス	30g
卵	1個
クリームチーズ	150g
生クリーム	50ml
砂糖	50g
レモン汁	小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ① ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にする。
  - ② 砂糖の半分を①に加えて混ぜ、なじんだら残りの砂糖を加えてさらに混ぜる。
  - ③ 卵を溶きほぐし、卵、生クリームを2～3回に分けて②に加えてその都度よく混ぜる。
  - ④ ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなったらレモン汁も加えて混ぜる。
  - ⑤ 型に流し入れる。
  - ⑥ 予熱したオーブン（160～170℃）で約20分焼く。

＜1人分の栄養価＞  
エネルギー141kcal たんぱく質 3.1g 脂質 9.8g 食塩 0.2g

午後のおやつで提供している手作りチーズケーキです♪  
焼く温度や時間は様子を見ながら調整してください。