



# きゅうしょくにゅーす

金山町学校給食共同調理場

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。

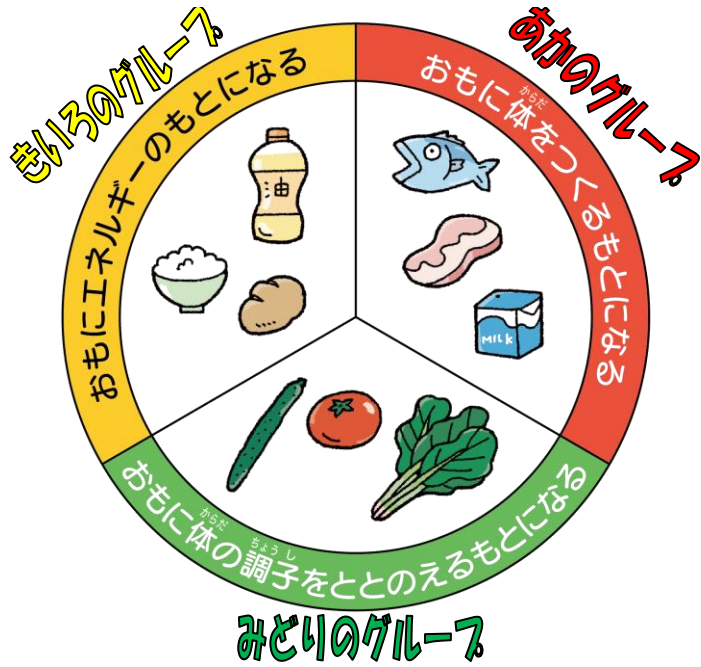
## みんながそろえば 栄養満点!



偏りなくとりましょう

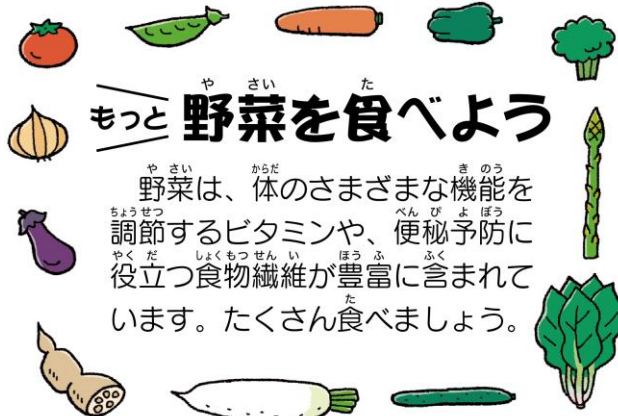
## 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



給食の時間には、栄養バランスを考えて食べましょう!

朝ごはん、夜ごはんもあか・きいろ・みどりがそろっているか、おうちの人と確認してみよう!



**見た目の色じゃないよ**

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

## レッツ クッキング

### ●洋風きんぴら●

- 材料 (4人分)
- ごぼう 1/2本
  - にんじん 1/3本
  - 糸こんにゃく 50g
  - ベーコン 30g
  - ピーマン 1個
  - サラダ油 小さじ1
  - 砂糖 少々
  - 酒 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - 白いりごま 適量

#### 作り方

- ① ベーコンと野菜はせん切りにする。ごぼうは水にさらしておく。糸こんにゃくは下茹でし、3cmの長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコン、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れ炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、ピーマンもさっと炒め、調味料を入れて、味を整えて出来上がり!

ごぼうで食物せんいをとろう!

### ●道産子汁●

- 材料 (4人分)
- にんにく 少々
  - 豚もも肉 100g
  - 酒 小さじ1
  - にんじん 1/4本
  - 玉葱 1/2個
  - じゃがいも 大1個
  - コーン缶 1/2缶
  - ねぎ 1/3本
  - サラダ油 小さじ1
  - みそ 30g
  - 中華だし 少々
  - バター 少々

#### 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒をまぶしておく。
- ② にんにくはみじん切りに、ほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、香りが出たら、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、野菜と水を入れ、しばらく煮る。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、調味料、ねぎを入れ、味を整えて出来上がり!

寒い季節は、具たくさんのお汁で体を温めよう!