

# 11月給食だよ

魚津市役所こども課

## 体作りはバランスのとれた食事から

11月15日は七五三、氏神様にお参りして成長を報告し、これからの健やかな育ちを祈る行事です。この月は子どもたちが落ち着いて活動できる時期でもあり、ある程度何でも食べられるようになっていいるお子さんは、ぜひこの機会にバランスよく食べられる行動を育てていきましょう。食品をバランスよく摂取するには、「1日3食しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ことなどを家庭と園であわせて心がけていくことが大切です。

### 食事のバランスOKですか？



今日の朝ごはん、昨日の夕ごはんには主食・主菜・副菜はありましたか？お子さんと一緒に栄養バランスをチェックしてみましょう。

- 【朝食】  
★主食 ( ) ★主菜 ( ) ★副菜 ( )
- 【夕食】  
★主食 ( ) ★主菜 ( ) ★副菜 ( )

※主食・主菜・副菜の割合は、幼児期では1：1：1ですが、成長に合わせて3：2：1と望ましい食事のバランスに近づけていきます。



## 小松菜のパンケーキ (小10枚) 赤黄緑のそろったおやつ

- |           |       |
|-----------|-------|
| パンケーキミックス | 150g  |
| 小松菜       | 50g   |
| ウィンナー     | 5本    |
| 卵         | 2個    |
| 牛乳        | 100cc |
| 塩・コショウ    | 少々    |
| 油         | 適量    |

- (作り方)
- ①小松菜は下茹でをして水気をきり、みじん切りにする。
  - ②ソーセージは3mmの厚さに切る。
  - ③ボウルに卵・牛乳・サラダ油①②を加えて混ぜる。
  - ④③にパンケーキミックスと塩・コショウを加えて混ぜる。
  - ⑤油をひいたフライパンで焼く。

### 食べ物クイズ

Q. お米は日本人が昔から食べているものですが、昔はあるものの代わりに使われていました。

さて、何の代わりにでしょう？

- ①水の代わり ②お金の代わり ③電気の代わり

大切に食べましょうね！

