

今月の えほんきゅうしょく



『きょうのごはん』
に出てくる
『コロッケ』

『卵不使用 子どもと一緒に作ろうコロッケ』
材料 (4個分) じゃが芋 2個 玉ねぎ 1/4
豚ひき肉 50g 塩コショウ 適量 油 適量
小麦粉 適量 パン粉 適量 ソース 適量
バター液 《小麦粉 (大さじ4) と水 (大さじ6) を混ぜたもの》

(作り方) ①じゃが芋は皮のまま柔らかくなるまで茹でる。茹でたら粗熱を取り皮をむいて潰す。②フライパンに油を入れ、みじん切りにした玉ねぎとひき肉を入れ炒める。塩コショウで味付けをし、火が通ったら粗熱を取り、潰した芋と混ぜ合わせ丸める。④小麦粉、バター液、パン粉の順に③を付けて170℃できつね色になるまで揚げる。おこのみでソースをかけたり、カレー粉を中に入れるのもオススメです！皮をむいたり、潰したり、丸めたり、ぜひ、子どもと一緒に作ってみて下さいね！

3色食品群について

食べ物は、体の中でどんな働きをするかによって、赤・黄・緑の3色に分けることができます。3色の食べ物をまんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなり、健康な体をつくれます。



『じょうぶな体を作る あかレンジャー！』
血や筋肉、じょうぶな骨をつくり、体を成長させる働きがあります。
肉・魚・たまご・乳製品・大豆製品 など



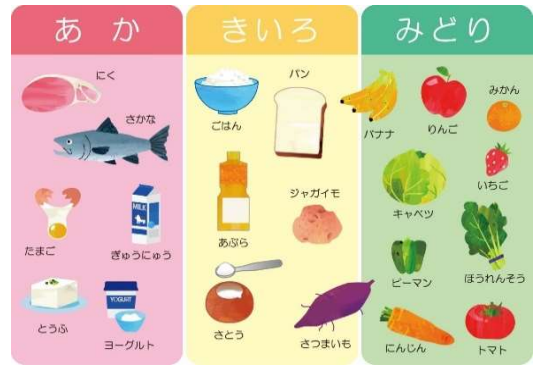
『モリモリ力をつける きいろレンジャー！』
元気いっぱいあそんだり、勉強したりと体を動かす力を出す働きがあります。
パン・ごはん・麺類・芋類・砂糖 など



『体の調子を整える みどりレンジャー！』
病気や風邪から体を守ったり、お腹のおそうじをして、うんちを出す働きがあります。
果物・野菜 など

『3色食品群』

食品を色別にグループ分けしたものです。



毎日、朝食・昼食・夕食の3回、3食それぞれに属する食品がそろった食事をする事で、必要な栄養素をバランス良く摂ることが出来ます。