



# 食育だより

## 【郷土料理】

7月のメニューは日本の「愛知県」です。

愛知県は、日本のほぼ真ん中にあり、海と野山と都市のバランスが良い構成が特色です。全国で4番目に人口が多い県とされています。

### <昼食>

#### 味噌カツ

『味噌カツ』は、天丼をヒントに作られたもので、「醤油タレがあるなら、味噌でもできるはず」と、名古屋名物の八丁味噌を使い、それをタレとしてかけたことが始まりとされています。

#### 煮酢和え

『煮酢和え』は、お正月やお祭りなどで食べられる行事食で、愛知の郷土料理です。

#### とうがん汁

『とうがん汁』は、冬瓜と豚肉や鶏肉、野菜等を煮込んだものです。愛知県は、とうがんの出荷量が全国で2位ということもあり、とうがん料理も広く浸透しています。

### <おやつ>

#### あんバタートースト

『あんバタートースト』は、喫茶店発祥の地・名古屋にかつて存在した喫茶店が考案した「小倉トースト」が発祥だといわれています。

あんことバターを混ぜてパンに塗って焼く、パンにあんこを塗って固形のバターをのせて焼く、粒あん、こしあんなどいろいろなバリエーションができます。給食は、こしあんとバターを混ぜて焼きます。

## ～3色食品群～

・見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、[赤][黄][緑]の3つの色に分類したものです。3色をまんべんなく食べることで栄養バランスが整う目安になります。

<b>[赤]</b> 肉・魚・卵・乳製品・大豆製品→ <b>血や骨、筋肉をつくる</b>
<b>[黄]</b> ごはん・パン・麺・いも類・調味料類→ <b>元気や力のもとになる</b>
<b>[緑]</b> 野菜・きのこ類・果物→ <b>病気やケガから守る（体の調子を整える）</b>

保育園では5歳を中心に毎日の給食の献立を3つの色に分ける食育を行っています。事務所の前にホワイトボードを貼っているのので、是非子どもたちと見てみてください♪

