

三色食品群でバランスよく食べよう！

あか赤

おもに体をつくるもとになる食品

筋肉や骨など、体をつくるもとになるもので、カルシウムやたんぱく質が含まれています

魚・肉・卵・豆・豆製品

牛乳・小魚・海藻



き黄

おもにエネルギーをつくるもとになる食品

体を動かすエネルギーになるもので、炭水化物や脂質などが含まれています

穀類・いも類・砂糖

油脂



みどり緑

おもに体の調子を整えるもとになる食品

体の調子を整えるもので、ビタミンやミネラルが含まれています

緑黄色野菜

その他の野菜・果物



食品に含まれる栄養成分を赤・黄・緑の3つの色に分類したものを“三色食品群”と言います。1回の食事の中で3色揃えるとバランスが良い食事になると言われています。



函館市地域子育て支援センター

社会福祉法人 函館共愛会 4サロンの紹介

子育てサロンとは…

子育て中の親子が気軽に集い、遊びに来るところです。お子さんの遊びを見ながら育児の情報交換をする中で、沢山の友達の輪が広がります。どなたでも無料で利用できます。

中央認定こども園

子育てサロン

TEL23-5617

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（新川町1番5号）

鍛冶さくら認定

こども園子育てサロン

TEL55-6647

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（鍛冶1丁目11番21号）

赤川認定こども園

子育てサロン

TEL47-6767

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（赤川町161番地2）

南かやべ認定

こども園子育てサロン

TEL25-6677

- ・月曜日から金曜日
9:00~17:00
- ・土曜日（子育て相談）
9:00~14:30



（川汲町1601番1）

今日のメニューは これで決まり！

春号

共愛会のこども園で提供している
献立をご紹介します！

日々の献立作りに悩む…

あともう1品欲しいな…

そんな時にお役立てください！



社会福祉法人 函館共愛会
こども園地域貢献事業

野菜麻婆丼



《材料 4 人分》

- | | | |
|---------------|---|--------------|
| ・木綿豆腐・・・400 g | A | 砂糖・・・小さじ2 |
| ・豚ひき肉・・・100 g | | 正油・・・小さじ1 強 |
| ・人 参・・・35 g | | 味噌・・・小さじ2 半 |
| ・ピーマン・・・35 g | | 料理酒・・・小さじ1/2 |
| ・生姜・・・5 g | | 鶏がらスープ |
| ・油・・・小さじ1 | | ・・・小さじ1 |
| ・片栗粉・・・大さじ1/2 | | |
| ・ごま油・・・小さじ1/2 | | ・ごはん・・・適宜 |

《作り方》

- ① 豆腐はさいの目に切る。煮崩れを防ぐために、沸騰したお湯に入れて5分程度煮る。人参・ピーマンはみじん切りにし、生姜はすりおろすかみじん切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせ調味料を作ります。
- ② 鍋にサラダ油をひき、生姜・豚ひき肉を入れて炒めます。そこに人参・ピーマンを入れて炒め火が通ったら、豆腐を入れます。
- ③ ②に①の合わせ調味料を入れて、豆腐を崩さないように炒め味付けします。
- ④ 片栗粉と同じ量の水を加え水溶き片栗粉を作り③に回しかけとろみをつけ、最後にごま油を入れます。
- ⑤ ごはんの上に④を盛り付けて出来上がりです。

アスパラサラダ



《材料 4 人分》

- ・アスパラ・・・・・・・・・・90 g
- ・かに風味かまぼこ・・・・25 g
- ・大根・・・・・・・・・・80 g
- ・焙煎胡麻ドレッシング・・32 g

《作り方》

- ① アスパラは根元側から 3 cmほど薄く皮をむきとり、根元1 cmほどの硬い部分を切り落とし、食べやすい大きさに切り茹でる。
- ② かに風味かまぼこは食べやすい長さに切りほぐしておきます。
- ③ 大根は千切りにし茹でる。
- ④ ボウルにアスパラ・大根・かにかまを入れてドレッシングで和えたら出来上がりです。



ヨーグルトムース



《材料 4 人分》

- ・プレーンヨーグルト・・・・・・・・270 g
- ・生クリーム・・・・・・・・105 g
- ・砂 糖・・・・・・・・大さじ4
- ・ゼラチン・・・・・・・・2.4 g
- ・水・・・・・・・・30 cc

【ソース】

- ・ブルーベリージャム・・・・・・・・25 g
- ・水・・・・・・・・小さじ1

《作り方》

- ① ボウルにヨーグルト・生クリーム・砂糖を入れてよくかき混ぜる。
- ② 小鍋にゼラチン・水を入れ火にかけて溶かしていく。
- ③ ①に②を入れて混ぜ、型に流して入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ 小鍋にジャム・水を入れて火にかけ、弱火で煮てソースを作り、冷やしておきます。
- ⑤ ③が固まったら、④のソースをかけて出来上がりです。