

バランスの良い食事でごそそう！

3月になりました。春がもうすぐそこまで来ていますね。
 新年度を元気にスタートできるようバランスの良い食事をこころがけていきましょう♪



ベビーかろーれ（給食室）
 令和4年3月号

3月の旬野菜

春野菜がスーパーに並んでくるころですね。
 旬のやさいは栄養満点なのでぜひ取り入れてください♪

かぶ
 ビタミンCが豊富です。
 免疫力を高めてくれる

しゅんぎく
 β-カロテンが豊富です。
 粘膜の健康維持や抵抗力を高めてくれる



3/3のおやつレシピ♪ さくらもち

いちごジャムで
 ほんのりさくら色

材料（約6個分）

- ・米粉・・・・・・・・・・40g
- ・牛乳(豆乳でも)・・・80cc
- ・いちごジャム・・・・大さじ1
- ・こしあん・・・・・・・・120g



さくらの葉は使いませんが
 大人の方は塩漬けの葉をお好みで♪

作り方

- ①ボウルに米粉と牛乳を入れてよく混ぜます。
いちごジャムを加えてさらに混ぜます。
- ②ホットプレート(フライパン)を熱し、薄く油を敷いて生地を薄く丸く広げて両面焼きます。
- ③お皿に取り出し、粗熱が取れたらあんこをのせて包みます🌸

エネルギー：73kcal たんぱく質：2.5g/1個

栄養バランスの良い食事って？

～3色食品群を参考に～

きいろ

米、パン、麺、
 パスタ、芋など
 からだを動かす
 エネルギーに♪



みどり

野菜、果物、
 海藻、きのこ類など
 からだの調子を
 整える



あか

肉、魚、チーズ
 牛乳、豆、卵など
 からだをつくる



3色そろそろ食事で毎日
元気にすごしましょう♪

食品添加物が少ないのはどっち？

① 名称	ウインナーソーセージ	② 名称	ウインナーソーセージ
原材料名	豚肉（国産）、豚脂肪、糖類、食塩、香辛料／リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）	原材料名	豚肉（国産）、豚脂肪、デキストリン、乳清たん白濃縮物、粉末状大豆たん白、糖類、食塩、酵母エキス、香辛料、オニオンパウダー

A.「/」以降が食品添加物になります。

②は食品添加物が含まれていないため購入する際は②を選ぶと良いでしょう！