



5大栄養素の働き



「食べること」は、成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない、大切なことです。食品は、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違いため、いろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べるようにしましょう。



★5大栄養素の働き★



★こども園 おすすめメニュー ビビンバ丼★

〈材料 大人2人分 (子ども4人分)〉

- ・豚挽き肉・・・160g
- ・生姜(チューブ)・・・1g
- ・にんにく(チューブ)・・・1g
- ・油・・・1.5g
- ・醤油・・・大さじ1/2杯
- ・砂糖・・・小さじ1杯
- ・人参(中)・・・1/2本くらい
- ・ほうれん草・・・1/2束くらい
- ・もやし・・・80g
- ・醤油・・・大さじ1/2はい
- ・砂糖・・・小さじ1杯
- ・ごま油・・・小さじ1杯

〈作り方〉

- ①人参は長さ3～4cmの千切り、もやしは洗いながらざるの中で手で握って食べやすい大きさに碎く。ほうれん草は長さ2cmに切り、それぞれ茹でて冷ます。
- ②①を絞ってボウルに入れ、Bの調味料で和える。
- ③豚挽き肉、にんにく、生姜を炒め、Aの調味料で味付けする。
- ④ご飯を平たく盛り、②をのせ、③を中心にのせて盛り付けて出来上がり。