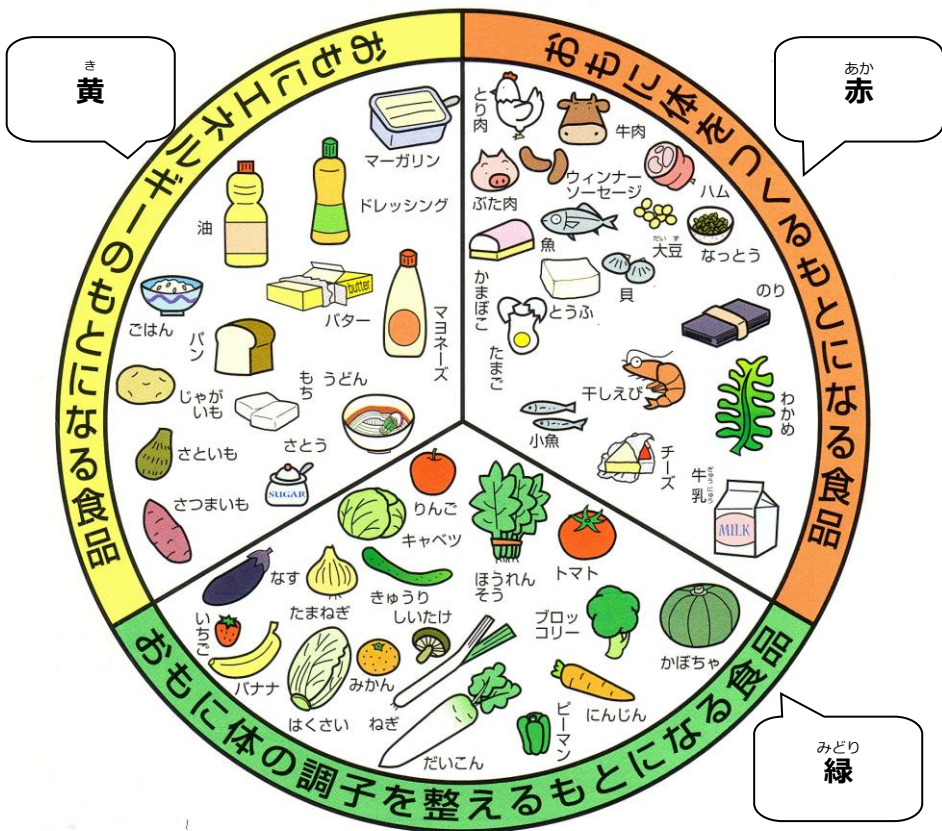




~今月のテーマ~
栄養のバランスについて知ろう

バランスのよい食事とは？

成長期のみなさんにとって、栄養バランスのよい食事をしっかりとることはとても大切なことです。健康な体づくりのためには、いろいろな食品をくみあわせてとることが大切です。バランスのよい食事の目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法です。

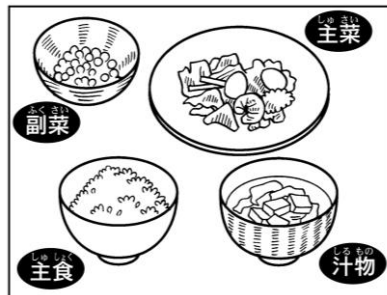


★3つの色の食品を覚えて、いろいろな食品をくみあわせて食べるようにしましょう。

3色の食品をバランスよくとるポイント

ポイント1

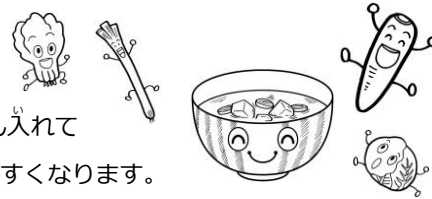
★「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」をそろえると、3色の食品がそろいやすくなります。



主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
汁物 → 足りない栄養素や水分を補います (飲み物)
主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります
副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

ポイント2

★不足しがちな緑の食品は、みそ汁やスープに野菜をたくさん入れて具だくさんのものにしたり、間食に果物を食べると摂取しやすくなります。



ポイント3

★給食は残さず食べましょう。成長期のみなさんが健康で元気に毎日過ごせるように、栄養バランスがよい献立をたてています。



つくって
みませんか



給食レシピ 「だいずといりこのゆかりあえ」

<材料>	4人分	
いりだいず		30g
いりこ		15g
{ さとう	小さじ1	
{ みりん	小さじ1/2	
{ 水	少々	
{ グラニュー糖	小さじ1/2	
{ ゆかり	少々	

<作り方>

- ① いりこはフライパンでから炒りしておく。
- ② グラニュー糖とゆかりは、よく混ぜ合わせておく。
- ③ 砂糖、みりん、水を火にかけ溶かす。
- ④ ひと煮立ちしたら、いり大豆、いりこを入れからめる。きれいにかまったら、火を消す。
- ⑤ お皿に盛りつけて、②を上から振りかけたら出来上がり。