



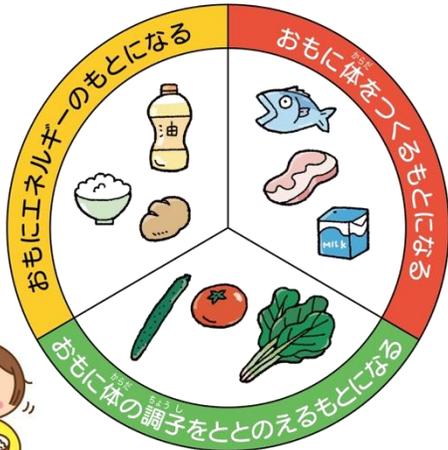
食事だより



「食べること」はわたしたちが成長したり、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うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。

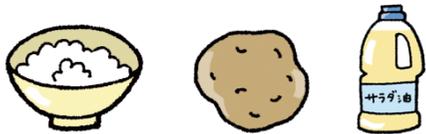
食べ物は働きによって「赤 黄 緑」の3つのグループに分けられます。

それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



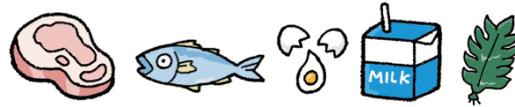
黄色の食品

炭水化物や脂質を含む食品で、体を動かすためのエネルギー源になります。ごはん、パン、麺類、いも類、砂糖、油など。



赤色の食品

たんぱく質を多く含む食品で、おもに体の骨、筋肉、血液などをつくるものになります。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品、海藻など。



緑色の食品

ビタミンやミネラルを多く含む食品で、主に体の調子を整える働きがあります。緑黄色野菜、淡色野菜、きのこ類、果物など。



〈赤と緑の食材がとれるメニュー！〉

納豆和え



【材料（4人分）】

ひきわり納豆	1パック	キャベツ	2枚
人参	1/4本	もやし	1/3袋
しょうゆ	小さじ1	かつお節	少々

【作り方】

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② ①を柔らかくなるまで茹でます。
- ③ ざるにあげて、しっかりと水気を切ります。
- ④ ひきわり納豆と調味料で和えたら出来上がりです。

納豆が入ることで食べやすくなります。他の野菜にしたり、味付けを変えてもおいしいです。



旬の食材

春キャベツ、菜の花、新玉ねぎ、八朔

