



# からだをつくる！

## あかのたべもの



### たべもののしごと

みんながたべる たべものは、しゅるいによって ちがったやくわりがあるよ！

やくわりによって **あか** **き** **みどり** にわけることができ、これらをバランスよくたべれば、げんきにすこすこすることができるんだよ。



**あか**

からだをつくるもとになる  
→ にく・さかな・だいず・ぎゅうにゅう・こざかな など



**きいろ**

エネルギーのもとになる  
→ ごはん・さとう・あぶら・パン など



**みどり**

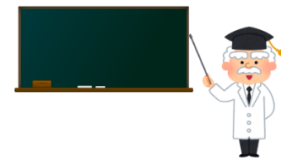
からだのちょうしをととのえるもとになる  
→ やさい・くだもの・かいそう など

## あかのたべもの はかせ になろう

みんなのからだは、なにからできているか しってる???

からだは、『たんぱくしつ』という えいようそ から つくられているんだよ。だから、にく や さかな、たまご、とうふなどをたべると、ち や きんにく がたくさんできて、からだは おおきく つよくなるんだって！！

それだけじゃなく、たんぱくしつは、いろいろな びょうき から みんなのからだを まもってくれるんだよ。



### 保護者の方へ

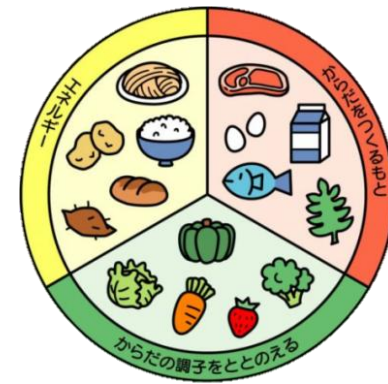
『三色食品群』は、無理なく、自然な生活習慣の中でバランスよく食事をとることが出来るように考案されたものです。これは、便宜上、食品を赤・黄・緑に分類し、この食品群の中からまんべんなく選んで食べることによって、バランスのとれた食生活を営むことができます。

**赤色群**の食べ物は、たんぱく質・脂質・ビタミンB群・カルシウムなどを主として補給するもので、血液や筋肉を作るもとになります。

**黄色群**の食べ物は、炭水化物・ビタミンA・ビタミンD・ビタミンB1・脂質などを補給するもので、主として活動力や体温の源となります。

**緑群**の食べ物は、カロチン・ビタミンC・カルシウム・ヨードなどで、体や体内の器官(大腸など)の調整を図り、スムーズな働きをます。

買い物や食事作りの際には、それぞれの群から食材を選ぶことで、一品料理でも、「野菜たっぷりラーメン」「サラダ海鮮丼」「野菜グラタン」のように、バランスのとれた食事にすることが出来ます。ぜひ心がけてみてください！！



### あかいたべもの ど〜れだ??

あっているとおもうほうをまるしてみよう！



### つくってみよう！！

#### もちっと なすのミートグラタン

##### 食材

- もち 2個
- なす 2本
- 玉ねぎ 半分
- 豚ひき肉 100g
- オリーブ油 少々
- カットトマト缶 200g
- 砂糖 小さじ1
- ピザ用チーズ 50g

##### 作り方

1. もちは1cm角に、なす、玉ねぎは一口大に切る。
2. オリーブオイルで炒め、器に入れる。
3. 豚ひき肉、塩、こしょうを炒め、トマト缶、砂糖を加えてソースを作る。
4. 2.に3.で作ったソースをかける。
5. ピザ用チーズをかけてオーブンで焼く。(250°C15分～)
6. こんがり焼き目が付いたら完成！



あかいたべものは、ちーず と ぶたにく だよ！