



# たべもののはたらき

## 3しょくマスターになろう たべものクイズ

### ★3つの食べ物

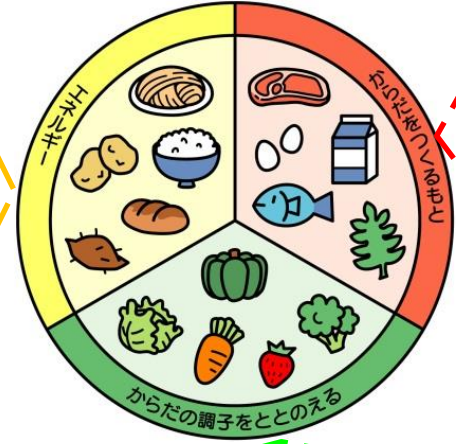
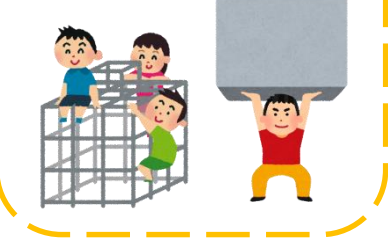
6がつのおたよりで「あかのたべもの」についておはなししたよね！おぼえているかな？「あかのたべもの」のほかに、「みどりのたべもの」「きいろのたべもの」があるよ！まいにちたべるたべものが、からだのなかで、どのようなやくわりをしてくれているのか、みてみよう！



### きいろのたべもの

からだをうごかすもとになる！  
(ちから、たいおんになる)

いっぱいたべるとちからがでてきて、げんきにあそんだり、はしゃたりすることができるよ！



### あかのたべもの

からだをつくるもとになる！



### みどりのたべもの

からだのちょうしをととのえるもとになる！

しっかりたべると、かぜをひきにくくなるよ！  
おなかのちょうしもよくなるよ！



「たべもの」と「え」をただしく、せんでつなごう！

①あかのたべもの • あ

②きいろのたべもの • い

③みどりのたべもの • う

(い・あ・か・き・く・こーと△>せう) せー③ せー② いー① : せう

### 保護者の方へ

「三色食品群」は食品を主に含まれる栄養素から、「赤」「黄」「緑」の3つの群に分けたものです。1回の食事で、3つの色からバランスよく食品を取り入れるのが三色食品群の基本の考え方です。

少し難しいな…と感じたら、「主食」「主菜」「副菜」に当てはめて考えてみてください。「主食」は、黄色からご飯、パン、麺などを選びます。「主菜」は、赤色から肉、魚、卵、豆腐などを選びます。「副菜」は、緑色から野菜、きのこ、海藻などを選んでメイン食材とします。さらに、このメイン食材に、赤または緑の群から1種類以上のサブ食材を組み合わせると栄養価がアップします。副菜の量が少ないときは、汁物や果物などを加えて、足りない栄養素や水分を補いましょう。

また、1回の食事の中で、同じ食品はなるべく使わないようにすることが大切です。できるだけ多くの種類の食品を食べることで、いろいろな栄養素をバランス良く摂れるようになります。味、食感、色のバランスも良くなり、食事の満足度が高くなる効果もあります。

煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸すなど、異なる調理法の料理を組み合わせることもおすすめです。例えば主菜を揚げ物にした場合には、副菜はおひたしなどの油を使わないものにするなどです。いろいろな調理法を組み合わせ、お子様との食事の時間を楽しんでくださいね。



### おやこで レッツ! クッキング! 2しょくのおつきみだんご

- 材料 (15個分)
- ☆しろいおだんご (10個)
    - 白玉粉 100g
    - 絹ごし豆腐 100g
  - ☆きいろいおだんご (5個)
    - かぼちゃ 30g
    - 白玉粉 50g
    - 絹ごし豆腐 50g

- 作り方
- ①ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れて混ぜ、よくこねる。
  - ②①を10個に丸める。
  - ③かぼちゃ (さつまいもでもOK!) はレンジで柔らかくなるまで加熱し皮を取る。フォークで滑らかになるまで潰す。
  - ④ボールに③、白玉粉を入れて、よくこねる。
  - ⑤④に絹ごし豆腐を少しずつ入れ、よくこね、5個に丸める。
  - ⑥鍋に湯を沸かし、だんごを茹でる。だんごが浮いてきたら、さらに2分茹で水にとる。冷めたらザルにあげ、水気を切る。
  - ⑦おだんごをお皿に盛り付けて完成。
- あんこをトッピングしても美味しい!

