

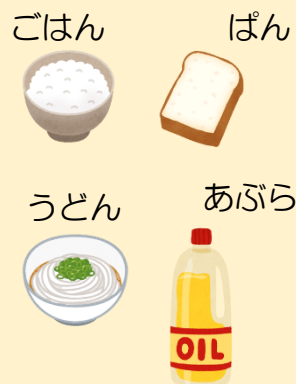
10月 3しょくのたべもの

みんなが食べるたべものは、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** **きいろ** **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、げんきにすごすことができるんだよ。

あか
からだをつくる
もとになる



きいろ
エネルギーの
もとになる



みどり
からだのちょうし
をととのえる



～保護者の皆さまへ～

私たちは、体に必要な栄養素を食品から摂っています。全ての栄養素を必要なだけ含んでいる「オールマイティーな食品」はありません。日常生活で、いろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。そこで、私たちが毎日バランスよく、いろいろな食べ物をとるようにと工夫されたのが**3色食品群**です。3色食品群とは、私たちが普段食べている食品を、体内での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものを言います。

「赤」はカラダを作るもの

肉、魚、卵、牛乳など、主にたんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。

「黄」はエネルギーのもとになるもの

米、パン、いも類、油など、炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

「緑」はカラダの調子をととのえるもの

野菜やきのこ類など、ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。

食事の時、赤や黄の食品群の食べ物だけなど偏ったとり方をすると、栄養バランスが崩れ、糖尿病などの生活習慣病をまねく原因になります。毎日の食事では、主食になる黄色の食べ物は必ず入れて、主菜となる赤色の食べ物の摂りすぎや、副菜となる緑色の食べ物の不足に気を付けましょう。同じ色の食べ物が重なりすぎないように、3色食品群の食べ物がすべてそろるように心がけましょう。

子供が3色食品群の意味を理解することで、「にんじんを食べたら、3色そろうね!」というように、苦手な野菜を進めることができます。買い物や食事の時には、「この食べ物は何色?」をいうように、親子で楽しみながら学んでみてください。

×悪い例

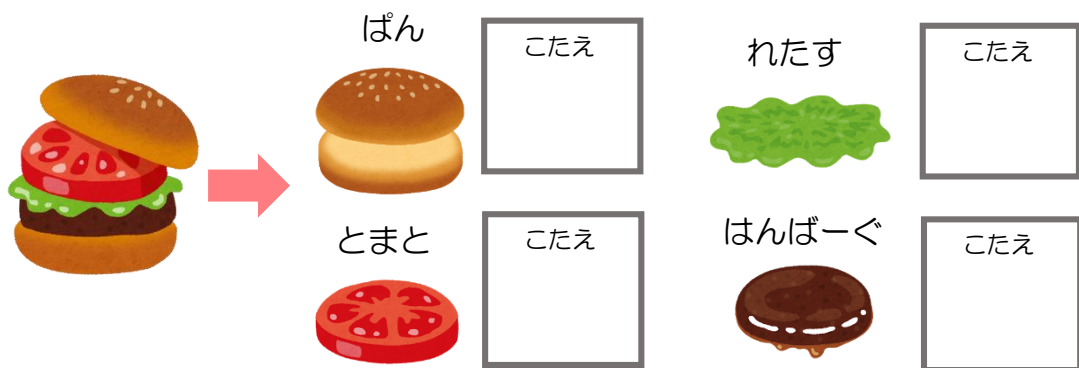


○良い例



ハンバーガーいろいろ分け くいず

ハンバーガーのぐざいをいろいろわけしよう!
こたえに **あか**・**きいろ**・**みどり** をかいてね!



しいたけつくねバーグ

しいたけが **みどり** いろのたべもの
とりにくが **あか** いろのたべもの だよ!

今が旬のしいたけには、子供の成長には欠かすことのできない栄養素がたっぷり!
しいたけに含まれている**ビタミンD**には、骨や歯を丈夫にしてくれる働きとともにカルシウムの吸収率を高める効果があります。また、**ビタミンD**には脳神経の発育を助ける物質も含まれています。

- 材料(4人分)
- しいたけ 8個
 - ☆鶏ひき肉 150g
 - ☆塩 小さじ1/3
 - ☆片栗粉 大さじ1
 - 小麦粉 少々
 - サラダ油 小さじ2
 - 酒 大さじ1
 - ★砂糖 小さじ1
 - ★みりん 大さじ1
 - ★しょうゆ 大さじ1
 - いりごま 少々

卵黄をつけて月見つくねにしたり、少しマヨネーズをつけてもGOOD



作り方

- しいたけは軸をとり、軸をみじん切りにする。☆と、しいたけの軸をボウルに入れ、混ぜ合わせ8等分する。
- しいたけのかさに小麦粉をふり、①を詰める。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を肉側を下にして焼く。焼き色がついたら裏返し、酒を加えフタをして弱火で5分蒸し焼きにする。
- ★を加えて煮詰める。
- 皿に盛り、いりごまをふる。

Copyright © 2014 同志社女子大学 べーちゃん