

えいよう しょくじ 栄養バランスのよい食事をしよう!

食育time

ここでは、食を語る憩いの場として、情報を発信していきます。

食べ物にはそれぞれ、含まれている栄養素や体の中での働きが違います。色々な食品を組み合わせることで、食生活が大切です。

ちよい足して、バランスのよい食事にしよう!

特に野菜は、1日に食べるとよいとされている量が350gと多く、不足しがちになります。家にある食品に少しの工夫を加えると、不足しがちな野菜がとれ、よりバランスの良い食事に近づけます。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ

わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ

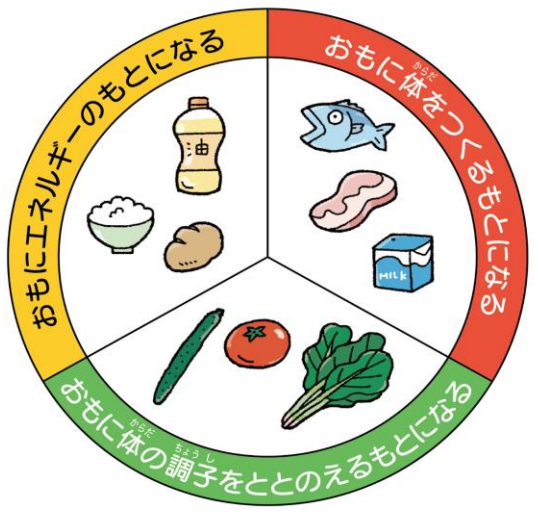
あれ? 君たち赤いよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。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。



カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

作って みませんか? 給食レシピ

今月のレシピは、10月10日(火) 献立より「ポトフ」です。

- <材料(4人分)>
- ウインナー 60g
 - たまねぎ 120g
 - じゃがいも 200g
 - ブロッコリー 60g
 - キャベツ 80g
 - コンソメ 6g
 - 塩 こしょう 少々
 - サラダ油 適宜
 - ローリエ あれば1枚
- <作り方>
- ① ウインナーは1cm、じゃがいもは角切り、たまねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分け、キャベツは角切りにする。
 - ② サラダ油でウインナー、たまねぎを炒める。じゃがいも、ローリエを加え、ひたひたの水で煮る。
 - ③ じゃがいもが少し柔らかくなったら、ブロッコリー、キャベツ、コンソメ、塩、こしょうを加えて煮る。

3つの食品グループが一品で食べられる献立です。切る、煮るだけで簡単に作れて、野菜もたくさんとれるので、おすすめです。

<給食センターからのお知らせ>
10月から献立食材表がリニューアルしました。今まで通り、献立の食材名や、加工品の◆マークだけでなく、各食材1人分の使用予定グラム数を掲載いたします。ぜひご家庭で、給食レシピの再現にご活用下さい。