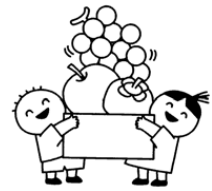




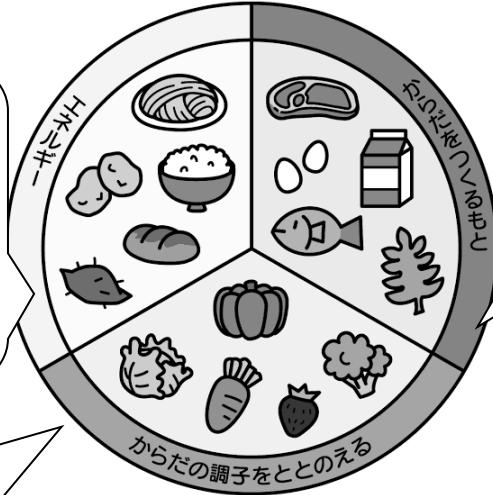
9月 給食だより



ハーベスト(株)

◆赤・黄・緑でバランスの良い食生活を！

バランスの良い食生活を送るには、赤・黄・緑の食品を上手に組み合わせて食べることが大切です。これらをバランスよく食べることで、身体にとって必要な栄養素がそろい、健康的な生活を送ることが出来ます。



黄

おもにエネルギーになる食品

炭水化物

ごはん、パン、スパゲティ、うどん、さつまいも、じゃが芋、砂糖

脂肪(脂質)

バター、マヨネーズ、ごま油、サラダ油 など

赤

おもに体をつくる食品

たんぱく質

魚、肉、卵、豆腐、大豆、納豆

無機質(ミネラル)

牛乳、チーズ、ヨーグルト、わかめ、ひじき、小魚 など

緑

おもに体の調子をととのえる食品

ビタミン

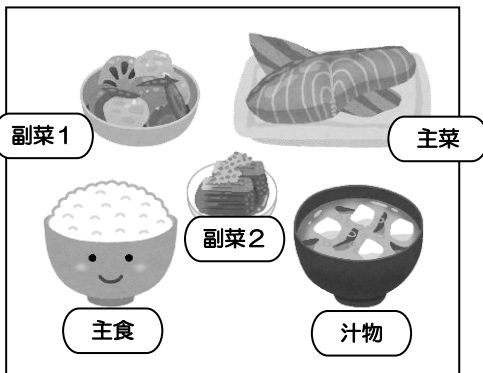
キャベツ、人参、南瓜、ブロッコリー、玉ねぎ、胡瓜、ほうれん草、ピーマン、トマト、いちご、リンゴ など

「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものが三色食品群です。この3つの色をまんべんなく摂る事で、バランスのよい食事になると考えられています。



◆献立に取り入れてみましょう

ごはん(主食)と汁物に主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組み合わせを、「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。こうすると3色の食品を組み合わせることができ、自然と栄養のバランスもとれます。



- 主食・・・ごはん、パン、麺などです。炭水化物を多く含みます。
- 主菜・・・魚、肉、卵、大豆などを使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。脂質も含まれます。
- 副菜・・・野菜を使ったおかずです。ビタミンや無機質を多く含みます。
- 汁物・・・足りない栄養素や水分を補います。

なるべく違う調理法の料理を組み合わせることや、できるだけ多くの種類の食品を食べることで、味・食感・色のバランスも良くなり、食事の満足度が高くなります。



★今月のレシピ 納豆トースト★

材料 2人分

- 食パン ……2枚
- 納豆 ……1パック
- マヨネーズ ……大さじ2



作り方

- ① ボウルに、納豆、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ② 食パンに①を、まんべんなくぬる。
- ③ オーブントースターで1000W 約2~3分焼く。
(焦げないように様子を見ながら、焼き時間を調節してください。)
- ④ 軽く焼き目がついたら、出来上がり！

使う材料も少なく、お手軽です。ぜひ作ってみてくださいね♪