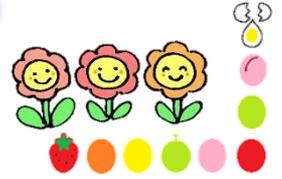




食育ひろば



今年度最後の食育ひろばとなりました。この1年間で、嫌いな物が食べられるようになったり、新たに食べられるものが増えたり、こどもたちの食事に大きな変化が見られたのではないのでしょうか。今回は、からだの成長のために大切な「バランスの良い食事」についてのキーワードがテーマです。

● バランスの良い食事のキーワード:まごわ(は)やさしい ●

<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">ま</div> <p>まめ (豆類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 ・味噌 ・大豆 <p>など</p> <p>たんぱく質 やマグネシウムを含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">ご</div> <p>ごま (種実類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ごま ・ナッツ ・くるみ <p>など</p> <p>抗酸化作用 のあるビタミンEを含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">わ</div> <p>わかめ (海藻類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ ・こんぶ ・のり <p>など</p> <p>カルシウムや マグネシウムなどのミネラルを含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">や</div> <p>やさい (野菜類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜 ・淡色野菜 ・根菜 <p>など</p> <p>カロテンや ビタミンを含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">さ</div> <p>さかな (魚介類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・サバなど の魚類 ・貝類 ・エビ <p>など</p> <p>たんぱく質 や亜鉛を含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">し</div> <p>しいたけ (きのこ類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ ・しめじ ・エリンギ <p>など</p> <p>ビタミンD や食物繊維を含む</p>	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">い</div> <p>いも (芋類)</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも ・じゃが芋 ・里芋 <p>など</p> <p>食物繊維 や炭水化物を含む</p>
--	--	---	--	--	---	--

※「まごわ(は)やさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕氏が提唱しているキーワードです。

?

「まごわ(は)やさしい」を見つけよう!

小松菜のごま和え さけの塩焼き



きのこご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁

【 答え 】 「ま」 → 味噌汁の「みそ」

「ご」 → ごま和えの「ごま」

「わ(は)」 → 味噌汁の「わかめ」

「や」 → ごま和えの「小松菜」

「さ」 → さけの塩焼きの「さけ」

「し」 → きんこご飯の「きのこ」

「い」 → 味噌汁の「じゃが芋」

品数が少ないときは具だくさんの味噌汁や炒り豆腐、ひじきの煮物などをプラスすることで、バランスの良い食事に近づきます。1日の中で「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の食品を入れるよう心がけ、外食の時に「今日は何が足りないかな?」と意識して食事を選択しましょう。



おすすめ
れしぴ

フランゴ・ア・パルメジアーナ風

【材料】 大人2人分

【作り方】

鶏もも	300g
食塩	1g
小麦粉(A)	30g
水(A)	60g
パン粉	40g
にんにく	1かけ
オリーブ油	5g
カットトマト缶	100g
ケチャップ	50g
コンソメ	2.5g
食塩	0.5g
ミックスチーズ	25g

- ①にんにくをみじん切りにする。
- ②①をオリーブ油で香りが出るまで炒める。
- ③②にトマト缶、ケチャップ、コンソメを入れて煮る。
- ④③に塩を加えて味をととのえる。
- ⑤鶏ももに塩をふる。
- ⑥⑤の水気をきり、分量外の小麦粉をまぶす。
- ⑦Aを混ぜ合わせて⑥にからめ、パン粉をつける。
- ⑧⑦を180℃の油で揚げる。
- ⑨⑧にトマトソースをぬり、上からチーズをかけ180℃のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

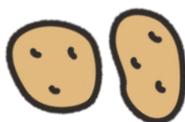


いらすと くっきんぐ

「なんの りょうりが できるかな？」



おにく



じゃがいも



にんじん



たまねぎ



るう



ごはん



ひんと！

おにくと やさい を おなべ で にこんで
さいご に るう を 入れるよ
じっくり にこむ と やさい の あまみ が でて
おいしくなるから だいすきなひとが おおいよ

