

食育だより

夏の暑さから一転して、日中はまだ温かさを感じるものの、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。今年の冬も風邪やウイルスの流行が心配されます。かかりにくいように免疫力をつけたいですね。免疫力は食生活や生活習慣が関係します。バランスの良い食事と規則正しい生活で風邪やウイルスに負けないからだを作りましょう！



風邪やウイルスに負けないからだ作りをするために

赤・緑・黄のグループの食べ物を食べましょう



赤・黄・緑のグループとは栄養素のおもな働きから食品をグループ分けしたものです。それぞれのグループからいろいろな食べ物をとると栄養のバランスが整います。



赤⇒からだを作るもとになる
タンパク質や無機質を多く含みます😊

緑⇒からだの調子を整えるもとになる
ビタミンを多く含みます😊

黄⇒エネルギーのもとになる
炭水化物や脂質を多く含みます😊

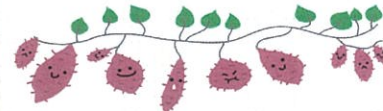
赤・緑・黄のグループの中での 食材のレシピを紹介します

さつまい

旬のさつまいもを使ったメニュー

《材料》4人分

- | | |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| ・豚小間 … 100g | ① 豚肉を細かく切り、沸騰したお湯で下茹でします。 |
| ・さつまいも(中)…1本 | ② さつまいもは土を水できれいに洗い流し、人参・玉ねぎは皮をむき2~3mmの厚さでいちょう切りにし、ねぎは小口切りにします。 |
| ・人参(小) … 1/2本 | ③ 鍋に水を張り沸騰後、だしを入れ②が柔らかくなるまで煮込みます。 |
| ・玉ねぎ(小) … 1個 | ④ 柔らかくなったら味噌で味を整えて完成です！！ |
| ・ねぎ … 1/4本 | |
| ・水 … 1L | |
| ・だし … 少々 | |
| ・味噌 … 大さじ2 | |



キャベツときゅうりのツナマヨ和え

おすすめ簡単メニュー

《材料》4人分

- | | |
|---------------|--------------------------------------------------------------|
| ・キャベツ … 葉5~6枚 | ① キャベツは3~4cmのざく切り、きゅうりは輪切りにします。 |
| ・きゅうり(小) … 1本 | ② 鍋に水を張り塩少々を入れ沸騰したらキャベツから先に茹で、柔らかくなったらきゅうりを入れサツと茹でる。 |
| ・ツナ缶(小) … 1缶 | ③ 茹で上がったたらザルに上げて流水で粗熱をとり、野菜の水分を軽く絞り、ツナを入れてマヨネーズで味を付けたら完成です！！ |
| ・マヨネーズ … 大さじ3 | |
| ・塩 … 少々 | |

