

# 3月



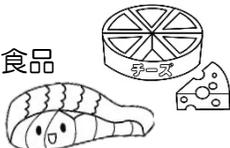
少しずつ暖かい

い日もあり体調を崩しやすい時期です。

バランスよく食べて栄養を取り入れ、4月からの新しい生活に向けて元気に過ごしましょう。

食品を栄養素の働きで「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けた、三色食品群の中から3つの色をまんべんなく摂ることで、バランスの良い食事になります。

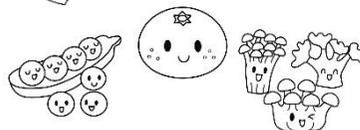
**赤**…主に血や肉となって、体を作るもとになる食品  
(魚、肉、豆類、乳製品、卵など)



**黄**…主にエネルギーとなって、体を動かすもとになる食品  
(穀類、油脂類、いも類など)



**緑**…主に体の調子を整えて、病気をしないようにする食品  
(野菜、果物、きのこなど)



旬の食材  
新玉ねぎ、春キャベツ、  
さわら、しらす、あさり、  
いちご、八朔、キウイ  
など

食材の色がわかっていても実施に料理してみると、何をどのくらいの量食べれば良いかなかなか想像しづらいのではないかと思います。1日に食べる食事の量やバランスを分かりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」を農林水産省が出しているので参考にしてみてください。

食事バランスガイドとは…1日に「何を」「どれだけ」食べたいかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

## 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

**1** 果物  
2コマの みかん だったら2個程度

**2** 牛乳・乳製品  
2コマの 牛乳 だったら1本程度

**3-5** 主菜(肉・魚・卵) 大豆料理  
3コマの 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

**5-6** 副菜(野菜、きのこ) 海藻料理  
5コマの 野菜料理 3品程度

**5-7** 主食(ごはん、パン、麺)  
5コマの ごはん(中盛り) だったら4杯程度

**料理例**

1コマ = ごはん(中盛り)1杯、お味噌汁1杯、卵1個、ローソク焼肉

1.5コマ = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、お味噌汁1杯、サラダ

1コマ = 鶏肉の炒め物、お豆腐の味噌汁、ほうろく煮、おひたし、お味噌汁、お漬物、お茶

2コマ = 鶏肉の味噌汁、お豆腐の味噌汁、ほうろく煮、おひたし、お味噌汁、お漬物、お茶

1コマ = 肉、お豆腐、お味噌汁、お豆腐、お豆腐、お豆腐

3コマ = パン(トースター)、お豆腐、お豆腐、お豆腐

1コマ = 牛乳、お豆腐、お豆腐、お豆腐

1コマ = お豆腐、お豆腐、お豆腐、お豆腐

厚生労働省・農林水産省決定  
※SVEはリビング(食事の提供量の単位)の略

## ひな祭りには何を食べる?

### ちらし寿司

えびは「背中が丸くなるまで長生きできるように」、れんこんは「見通しがきくように」、豆は「健康でまめに働けるように」など一つひとつに意味が込められています。

### ハマグリのお吸い物

ハマグリは、対の貝殻でなければ形や模様が合わないことから、仲の良い夫婦の象徴とされています。

### ひし餅

桃色は「魔除け」、白は「子孫繁栄」「長寿」、緑は「健康」、女の子の健やかな成長を願って食べられます。



ちらし寿司

### ○材料○ (大人4人分)

- 米 適量
- 人参 1/6本
- B 酢 小さじ2
- れんこん 4cm幅
- B 砂糖 大さじ1
- コーン 15g
- しいたけ 1個
- A 砂糖 大さじ1
- A しょうゆ 小さじ2

### ○作り方○

1. 食材を食べやすい大きさに切り、Aの調味料で柔らかくなるまで煮込みます。
2. 炊きあがったごはんにBの調味料と1を混ぜ込んで完成です。

お家で作る際はえびやさくらでんぶ、錦糸卵などを乗せるととても華やかになりますよ!!