

3月



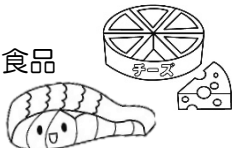
少しずつ暖かい

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。

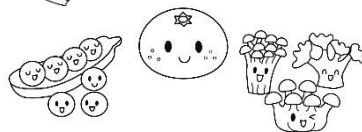
赤…主に血や肉となって、体を作るもとになる食品
(魚、肉、豆類、乳製品、卵など)



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。

運動

水・お茶

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 2コマ ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1コマ = ごはん(中盛り) 1杯、おにぎり1個、餅(白)1個、ロールパン2個 1.5コマ = ごはん(中盛り) 1.5杯、うどん1杯、おしとろ1杯、ソフトクリーム
5-6 副菜(野菜、きのこ) 2コマ 野菜類3種程度	1コマ = 鶏肉の炒め物、お豆腐の味噌汁、きのこのお味噌汁、わかめのお味噌汁、煮干しのお味噌汁、煮干しのお味噌汁、煮干しのお味噌汁 2コマ = 鶏肉の炒め物、お豆腐の味噌汁、きのこのお味噌汁
3-5 主菜(肉、魚、卵) 2コマ 肉・魚・卵・大豆料理から3品程度	1コマ = 肉、魚、卵、大豆料理のいずれか1品 2コマ = 肉、魚、卵、大豆料理のいずれか2品、肉、魚、卵、大豆料理のいずれか1品、肉、魚、卵、大豆料理のいずれか1品
2 牛乳・乳製品 2コマ 牛乳だったら1本程度	1コマ = 牛乳、ヨーグルト、アイス、チーズケーキ、プリン、ソフトクリーム、アイスクリーム 2コマ = 牛乳2本、ヨーグルト2本、アイス2本、プリン2本、ソフトクリーム2本、アイスクリーム2本
2 果物 2コマ みかんだったら2個程度	1コマ = みかん1個、りんご1個、かき1個、バナナ1本、とろろりんご1個 2コマ = みかん2個、りんご2個、かき2個、バナナ2本、とろろりんご2個

※SVEはリビング(食事の提供量の単位)の概



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！！