



食育だより



2023年 5月



3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事! ～三色食品群～

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。



あか

からだをつくるもと



肉・魚・卵

大豆・大豆製品

海そう類

牛乳・乳製品

きいろ

エネルギーのもと



米・パン・めん類

いも類

さとう

油脂類

みどり

からだの調子を整える



野菜類

きのこ類

果物類

(参考: HP農林水産省、HPサントリーウェルネス)



5月5日は「こどもの日」

こどもの日には子どもたちの健康と成長を願って鯉のぼりを飾る風習があります。鯉のぼりを飾る風習は江戸時代から始まったと言われていています。鯉は非常に生命力が強い魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと願いが込められています。



(HP 日本人形協会 参照)



旬のたけのこで 「たけのこ入り炊き込みご飯」



【材料(作りやすい分量:約4人分)】

精白米	2合	★	醤油	小さじ2
たけのこ(ゆで)	100g		砂糖	小さじ1
人参	50g		料理酒	小さじ1
油揚げ	2枚		みりん	小さじ1
			和風だし	小さじ1
			塩	小さじ1/2弱

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。
- ②人参、たけのこ、油揚げを2cm程度の細切りにする。
- ③炊飯器に洗米した米を入れ、通常の水加減まで水を加え、★の調味料を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④③に②の具材を入れ、通常通りに炊飯する。
- ⑤炊きあがったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり♪



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル