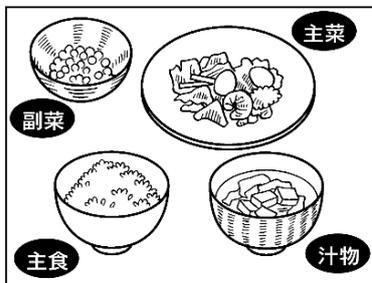


今月の給食目標

## 偏食せずに、バランスのとれた食事をしよう

わたしたちは、毎日の食事でいろいろな食べ物を食べることによって、必要な栄養素を体に取り入れています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて食事をするよう心がけましょう。

### 栄養バランスの基本的献立



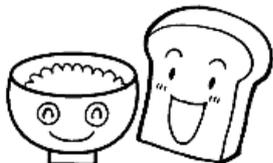
- ①主食（ごはん、パン、めんなど）
  - ②主菜（肉、魚、卵、大豆などを主に使ったおかず）
  - ③副菜（野菜、きのこ、海藻を主に使ったおかず）
  - ④汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）
- の4つをそろえましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大☆解☆剖

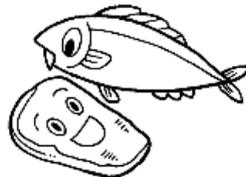


### 主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

### 主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

### 副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

### 汁物 (飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

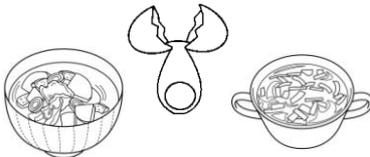
## ◆朝ごはんのバランス どうですか？◆

早寝早起きをして朝ごはんを食べたのに・・・朝からだるい、集中力がないという人！  
朝ごはんのバランスはどうですか？

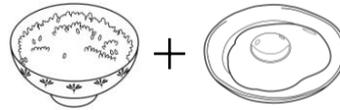
◇ごはんだけ・・・パンだけ・・・の人◇



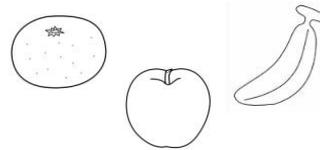
卵、野菜を入れた汁物をプラスしよう！



◇副菜を食べていない・・・という人◇



まずはくだものをプラスしよう！



## 目指せ！栄養バランス の朝ごはん 簡単朝食レシピ

【ベーコンポテトのココット（主菜）】

材料（2人分） 卵 2個、じゃがいも 2個、ベーコン 2枚、バター 大さじ1、とろけるチーズ好きなだけ、塩こしょう 少々

作り方

- ①じゃがいもの皮をむいてラップをかけ、レンジで柔らかくなるまで加熱。食べやすい大きさに切る。
- ②ベーコンを5mm幅に切る。
- ③フライパンにバターを熱してベーコンを炒め、じゃがいもを加えて塩コショウをする。
- ④耐熱容器に③を入れ真ん中に卵を割り入れ、黄身に3～4か所、つまようじで穴をあける。
- ⑤ラップをしてレンジで約1分（様子を見ながら）加熱して出来上がり！

【ブロッコリーのツナ和え（副菜）】

材料（2人分） ブロッコリー 1/2房、ツナ 1缶、マヨネーズ 適量

作り方

- ①ブロッコリーを一口大に分けて耐熱容器に入れる。ラップをかけてレンジで2分加熱する。ツナの油をきっておく。
- ②ブロッコリー、ツナ、マヨネーズを混ぜる。



### 丈夫な身体づくりに欠かせないカルシウム

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるためや、筋肉や細胞、神経の動きをサポートするために欠かすことができません。

しかし、日本人には不足しがちな栄養素です。カルシウムを多く含む食品には、牛乳や乳製品、小魚や青菜などがあります。その中でも牛乳はカルシウムの吸収率が高い食品です。毎日の食事の中で、工夫してカルシウムをとるようにしましょう。