



暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続きそうです。寒さに負けないように、十分な休養と運動、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



食べ物のはたらきを知ろう

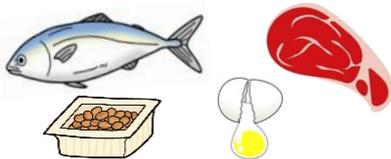
食べ物の働きによる3つの食品グループ



おもに体の組織をつくる

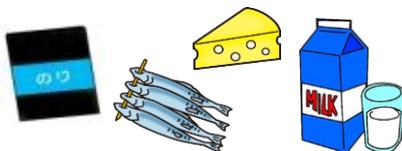
タンパク質が多く、
おもに筋肉や血液になる

【魚・肉・卵・豆・豆製品】



カルシウムが多く、
骨や歯をつくる

【牛乳・乳製品・小魚・海藻】



おもに体の調子を整える

ビタミンA(カロテン)が多く、
皮膚や粘膜を保護する

【緑黄色野菜】



ビタミンCが多く、
抵抗力を高める

【その他の野菜・果物】



おもにエネルギーになる

炭水化物が多く、
体や脳を動かす力になる

【米・パン・めん・いも・砂糖】



脂質が多く、
少しの量で体を温める

【油脂】



いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。
3つの食品グループを偏りなく食べ、栄養バランスをよくすることを心がけましょう。



ほうとう

給食レシピより

材料 【4人分】

- ・ほうとう・・・400g (うどん)
- ・鶏もも肉・・・100g
- ・かぼちゃ・・・1/6カット
- ・大根・・・1/6本
- ・にんじん・・・1/4本
- ・ごぼう・・・1/4本
- ・ねぎ・・・1/2本
- ・うす揚げ・・・1/2枚
- ・だし汁・・・6カップ
- ・みそ・・・50g
- ★ しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1

作り方

- ①かぼちゃを一口大、にんじんと大根はいちょう切り、ねぎはななめ切りにする。ごぼうはさがきにし水にさらしアク抜きをする。
- ②うす揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏もも肉、ごぼう、大根、にんじん、かぼちゃ、うす揚げを入れ煮込む。
- ④火が通ったら、★の調味料とほうとう(うどん)を加えさらに煮込む。
- ⑤最後にねぎを入れ、火が通れば出来上がり。

