

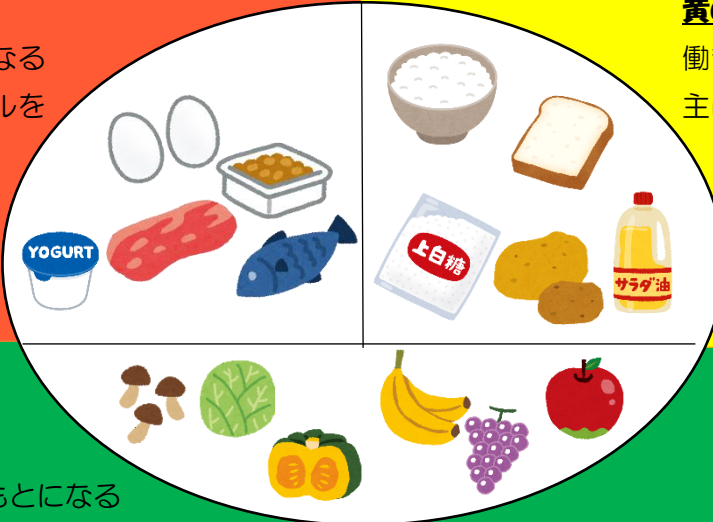


秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなど美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、3色食品群を意識し、いろいろな食材をバランス良く食べましょう。

* 3色食品群について *

赤の食べ物

働き：体をつくるもとになる
主にたんぱく質やミネラルを豊富に含み、血液や筋肉、骨、歯などをつくるもとです。



黄の食べ物

働き：エネルギーもとになる
主に炭水化物や脂質を豊富に含み、体を動かしたり、体温を維持したりするためのエネルギーのもととして使われます。

緑の食べ物

働き：体の調子を整えるもとになる
ビタミンを豊富に含み、体の各機能を調節します。

豆は何色の食べ物？

豆といっても色々な種類があり、例えば枝豆は、成熟していないうちに収穫した大豆なのですが、豆類ではなく野菜類で「緑の食べ物」に分類されます。

一方豆類には、大豆・落花生が属する「脂質を多く含むグループ」と、小豆などが属する「炭水化物を多く含むグループ」がありますが、両グループともたんぱく質が豊富で、「赤の食べ物」に分類されます。特に大豆は、良質のたんぱく質を多く含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。

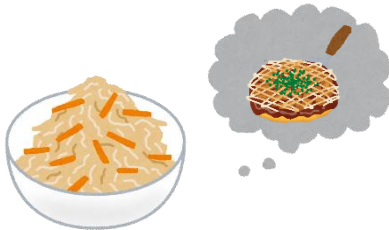
ご飯よりパンが好き。

朝・昼・晩の主食はパンでもいいの？

子どもはパンやパスタなどを好む傾向にありますが、粉から作られた物ばかり食べることを「粉食」といい、避けたい「こ食」のうちの一つです。粉食は、米食に比べて高エネルギーで、一緒に食べるおかずも脂肪などが多くなりがちです。お米の主成分はエネルギーのもととなる炭水化物ですが、それ以外にもたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含まれています。またご飯を主食にするとバランスのとれた食事になりやすくなります。

朝ごはん簡単レシピ

切り干し大根のソース炒め



切り干し大根といえば和風の煮物のイメージですが、お好み焼き風の味つけをすることで、子どもたちも食べやすくなります。

材料（2人分）

切り干し大根	10g	★たまねぎ	100g
青のり	少々	★にんじん	40g
お好み焼きソース	大さじ1	★ピーマン	20g
サラダ油	小さじ1	★ハム	2枚

作り方

- ① 切り干し大根を水でもどし、水気を軽くしぼる。★を切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、①、★を炒め、お好み焼きソースで味を調える。
- ③ 皿に盛り付けをし、青のりをふりかける。