



8. 9月食育だより



こんげつ しょくいく
今月の食育テーマ
た かた かんが
よい食べ方を考えよう！



野菜をおいしく食べよう！

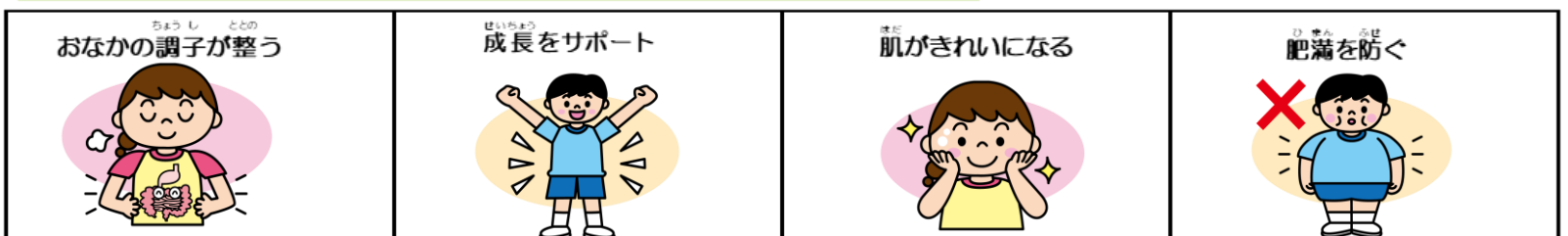
やさい むきしつ しょくもつせんい からだ ちょうし ととの えいようそ ふく
野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。

にがみ しょうかん どくとく にがて やさい ひと おも ちょうりほうほう か あじ か
苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。

にがて た いろ りょうり ちょうせん
「苦手ながら食べない」のはもったいないので、ぜひ色んな料理で挑戦してみてください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい！



おやつ^{じょうず}の上手な食べ方をマスターしよう

こころ ゆた たの どうじ しょくじ おぎな たいせつ やくわり
おやつは心を豊かにしてくれる楽しみであると同時に、食事を補う大切な役割もあります。

あさ ひる ゆう しょくじ えいきよう じかん りょう き た す
朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ^{かた}のとり方^{じょう}3か条



さらに、かしこく^た食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい
栄養素を補えるものを選ぶ。



栄養機能食品の活用もOK

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



作ってみませんか？

【材料4人分】

- | | | | |
|-------|------|-------------|--------|
| ★さきいか | 15 g | ★乾燥きくらげスライス | 3 g |
| ★ツナ | 15 g | ★マヨネーズ | 大さじ1 |
| ★ごぼう | 75 g | ★酢 | 小さじ1/4 |
| ★きゅうり | 60 g | ★すりごま | 5 g |



今月の献立から「かみんこサラダ」

【作り方】

- ①きくらげは、戻しておく。
- ②さきいかは、長さ3cmに切る。
- ③ごぼうはさがき、きゅうりは千切りにする。
- ④きくらげ、ごぼうを別々に茹でる。茹で終わったら、冷やす。
- ⑤すりごまは、乾煎りし、冷やす。
- ⑥具材と、マヨネーズと酢を合わせた調味料と、ごまを混ぜ合わせたら出来上がり。

