

バランスよく食べよう

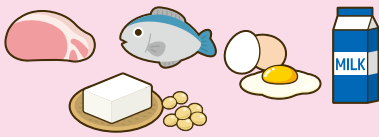
赤・黄・緑のグループをそろえて食べましょう

赤

のグループ

しゅさい さら
主菜 1皿

ち にく ほね つく
血・肉・骨を作ります



にく さかな たまご まめ ぎゅうにゅう
肉・魚・卵・豆・牛乳など

緑

のグループ

ふくさい さら
副菜 1~2皿

からだ ちょうし
**体の調子をよくして、
病気になりにくくします**



やさい くだもの
野菜・きのこ・果物など

黄

のグループ

しゅさい さら
主食 1皿

ねつ ちから つく
熱や力を作ります



ごはん・パン・麺など



いつもの食事はどうですか？○をつけてみましょう

- 毎日、朝ごはんを食べていますか？ はい・いいえ
- 嫌いなものでもがんばって食べますか？ はい・いいえ
- 野菜をたくさん食べていますか？ はい・いいえ
- 赤・黄・緑の食品がそろうように食べていますか？ はい・いいえ



「はい」はいくつあったかな？

いっしょに作ってみよう!

☆フルーツ野菜ゼリー☆



材料 (2人分)

フルーツミックス缶……………小1缶
(固形量約100g)
野菜ジュース……………200ml
水……………50ml
ゼラチン……………5g
砂糖……………大さじ1

作り方

- ①水にゼラチンをふり入れて混ぜ、電子レンジで30秒ほど加熱する。ゼラチンがとけたら砂糖を加えてよく溶かし、野菜ジュースも加えて混ぜる。
- ②うつわにフルーツミックスを分け入れて、①をそそぐ。
- ③冷蔵庫で30分～1時間冷やし固める。

【栄養価計算】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
97	3.0	0.1	22.0	13	0.4	0.0

ひとくちメモ

★フルーツは缶詰を使用しましたが、色々な果物でも作ってみてください。生のキウイやパイナップルを使うと、ゼリーが固まらないので注意しましょう。

☆カルシウムたっぷりカルボナーラうどん☆



材料 (2人分)

冷凍うどん……………1袋
★牛乳……………100ml
★粉チーズ……………大さじ2
★しめじ……………20g
★アスパラガス……………2本
★ハム……………2枚
★卵……………1個
ピザ用チーズ……………20g

作り方

- ①冷凍うどんは、皿にのせて電子レンジで3分加熱しておく。
- ②しめじは手でさいてほぐし、アスパラガスは斜めに薄切り、ハムは1cm角に切っておく。
- ③★を耐熱の皿に合わせ、よく混ぜ合わせる。ラップをして、電子レンジで1分加熱する。
- ④③に①のうどんとピザ用チーズを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで更に1分加熱する。

【栄養価計算】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
285	14.6	13.9	23.8	225	1.2	1.2

ひとくちメモ

★牛乳を豆乳に変えたり、ハムをベーコンに変えたり、アスパラガスを季節の野菜に変えてアレンジできます。
★大人は好みで黒こしょうをどうぞ。