

# 強く丈夫なカラダを作ろう！

基本は バランスの良い食事を

そろえて食べよう



## 主食

ねつ ちから  
熱や力になる

たんすい かぶつ おお ふく  
炭水化物を多く含む

ごはん・パン・めん、など

## 主菜

ち にく ほね  
血・肉・骨になる

たんぱく 質を多く含む

にく さかな たまご だいす  
肉・魚・卵・大豆、など

## 副菜

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む

やさい やさい いも きのこと かいそう  
野菜・いも・きのこ・海藻など

## 成長期にしっかりとりたい栄養

### ★ウイルスに負けないために

#### タンパク質

せいちょうき  
成長期の  
体づくりに大切



にく さかな たまご だいす  
肉・魚・卵・大豆

#### ビタミンA

ひ ふ ねんまく  
皮膚・粘膜を  
健康に保ち、  
免疫力を維持する



りよくおうしょくやさい いじ  
緑黄色野菜・うなぎ  
レバー

#### ビタミンC

かん せん よ ぼう はたら  
感染予防に働く  
細胞を健康に保つ



りよくおうしょくやさい くだもの  
緑黄色野菜・果物

### ★骨を強くする3(サン)レンジャー

#### ビタミンK

カルシウムを  
骨に取り込む



なっとう こまつな  
納豆・小松菜・モロヘイヤ  
ほうれん草

#### カルシウム

じょうぶ  
丈夫な  
骨をつくる



ぎゅうにゅう こまつな  
牛乳・小魚・小松菜  
ひじき だいす せいひん  
ひじき・大豆製品

#### ビタミンD

カルシウムの  
吸収を高める



さけ  
鮭・いわし・さんま  
まいたけ・きくらげ

# 作ってみよう!

## ☆サラダチキンと野菜のホイル焼き☆



### 作り方

- ①サラダチキンは薄切りにし、カレー粉を振って下味をつける。
- ②パプリカは薄切り、ミニトマトは4つに切る。アスパラガスは1センチ幅の斜め切りにする。野菜にこしょうを振っておく。
- ③アルミホイルにサラダチキンをならべ、②の野菜をのせたらピザ用チーズを散らし、トマトケチャップをかける。
- ④すき間がないようにアルミホイルをしっかり閉じ、オーブントースターまたはグリルで10～15分焼く。青じそをちぎって飾る。

### 【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
136	14.0	5.2	8.9	110	0.6	1.7

### 材料(2人分)

サラダチキン(プレーンタイプ) ……100g  
 パプリカ黄色 ……40g  
 アスパラガス ……2本  
 ミニトマト(トマトなら中1個) ……8個  
 こしょう ……適量  
 カレー粉 ……小さじ1/2  
 ピザ用チーズ ……30g  
 トマトケチャップ ……大さじ1  
 青じそ ……1枚



### ひとくちメモ

- ★カラフルで野菜がたくさん食べられます。魚の切り身(鮭やカジキ)や、さば缶でも出来るので、いろいろな食材でもどうぞ。
- ★普通のトマトを使うときは、1センチにスライスして入れましょう。
- ★耐熱容器に入れマラップをかけ、電子レンジ加熱(約5分)でも出来ます。

## ☆簡単冷や汁☆



### 作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)をひとつまみ振って混ぜ5分ほど置いて、その後水気を絞っておく。みょうがは輪切り、青じそはせん切りに切っておく。
- ②★を全てボウルに入れて、さばをほぐしながら混ぜ合わせる。(さば缶は汁ごと使う)
- ③②に冷水を注ぎ入れて混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った絹ごし豆腐を加えよく冷やしておく。
- ④③に①を加え器に盛る。

### 【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
160	11.9	10.3	5.1	200	2.1	1.4

### 材料(作りやすい分量 3人分)

★さば缶(水煮)・1/2缶 | 冷水 ……300ml  
 ★生姜 …チューブ2cm | 絹ごし豆腐 …1/2丁  
 ★味噌 …大さじ1・1/2 | きゅうり ……1/2本  
 ★すりごま ……大さじ1 | みょうが ……1本  
 ★練りごま ……大さじ1 | 青じそ ……2枚



### ひとくちメモ

- ★冷たく冷やして、ご飯にかけて食べるのもオススメです。
- ★さば缶の他、ツナ缶を使っても美味しくできます。
- ★カルシウムがしっかり摂取できます。
- ★さば缶を使うので、出汁いらすずで簡単にできます。