

えいよう 栄養 バランスを ととのえよう！

食べ物には、体の中での働きによって、3つのなかまに分けることができます。それぞれのなかまの食べ物をかたよりなく食べることが、元気に過ごすためには大切です。

さて、みなさんは食べ物を赤・黄・緑に分けることができますか？線でつないでみよう！

赤の食べ物

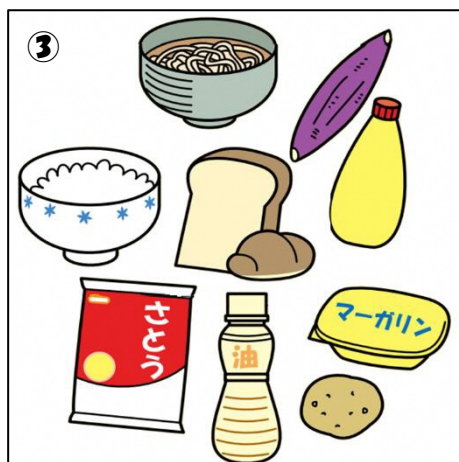
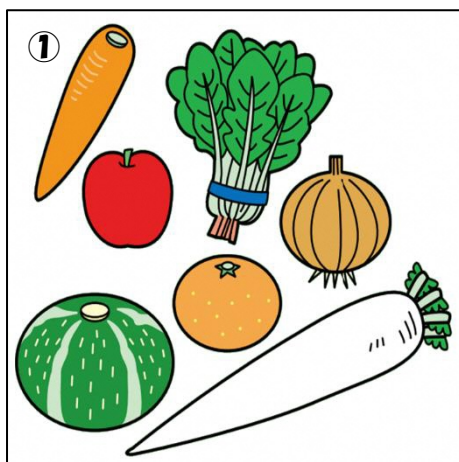
おもに体や血をつくる
もとになります

黄の食べ物

おもに体を動かすための
エネルギーのもとになります。

緑の食べ物

おもに体の調子を整えて、
病気になりにくい体になります。



苦手な物を食べずに、栄養が足りなくなると・・・

かぜをひきやすくなる。
気分がイライラする。
便秘になる。



筋肉がつかずに力が出ない。
貧血になりやすい。



頭が働かずに、ぼーっとする。
疲れやすい。



6月の給食にでてくるよ！ 栄養バッチリ！

かみかみビビンバ

【材料】

豚ミンチ	120g	三温糖	小さじ1
にんにく	1かけ	濃口醤油	小さじ1/2
土しょうが	1かけ	淡口醤油	小さじ1
にんじん	40g	赤みそ	小さじ1 1/2
もやし	40g	みりん	小さじ2/3
冷ホールコーン	20g	酒	小さじ2/3
小松菜	80g	コチュジャン	小さじ1/2
切干大根	15g	いりごま	小さじ1/2
		ごま油	適量



【作り方】

1. 材料を切る。
にんにく・土しょうが：みじん切り
にんじん：千切り、小松菜：2cm幅に切る
切干大根：水で戻して2cm幅に切る。
 2. フライパンにごま油を熱し、にんにく・土しょうがを炒め、香りが出れば豚ミンチを加えて炒める。
 3. にんじん・切干大根を加え炒める。
 4. もやし・小松菜・ホールコーンを加え炒める。
 5. 調味料を加える。(赤みそは、醤油でとく)
 6. いりごまを加え仕上げる。
- ☆ごはんの上のにのせて食べましょう☆