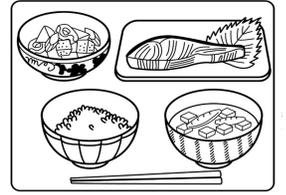




9月は、まだまだ暑い日が続きます。栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



バランスよく食べましょう



日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。米を主食として、旬の食材を使った主菜（魚介など）、副菜（野菜、きのこ、果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といいます。主食、主菜、副菜を組み合わせることで、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミンなどの栄養素をバランスよくとることができます。また、PFCバランス（たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス）が理想的であるとも言われています。

食事の中心となる**主食**

【黄のグループの食品】

ごはんやパン・麺類など炭水化物が多い物で、エネルギーのもとになります。献立を考えるときは、まず主食を決めてから、それに合うおかずを考えましょう。



おかずの主役となる**主菜**

【赤のグループの食品】

魚介類・豆類・肉・卵など、たんぱく質が多く含まれている物を使った料理です。骨や筋肉など、体をつくるもとになります。



不足した栄養素を補う**副菜**

【緑のグループの食品】

野菜やきのこなど、無機質やビタミンが多く含まれた物を使った料理で、体の調子を整える働きがあります。主食や主菜で不足しがちな栄養素を補います。



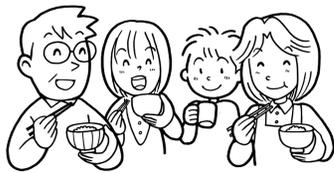
食育のすすめ — 偏食 —

食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように学習発達現象です。食品との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べる物が増えていきます。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と思い、苦手なものを食べたら、ほめてあげられるといいですね。

好ききらいを克服する5つのポイント

- ①まずは一口食べてみよう
- ②みんなで一緒に食べよう
- ③旬のものを食べよう



- ④自分で育てたり料理を作ったりしてみよう

- ⑤おなかをすかせて食べよう



朝ごはんレシピ



【レンジでピラフ】

材料	分量 (4人分)	作り方
ごはん	茶わん4杯	① ねぎは小口切り、ハム5mm角に切る。 ② クッキングシートにごはんをひろげ、①とちりめん・バターをのせて、しょうゆをふりかける。 ④ クッキングシートの両端をねじり、お皿の形にする。 ⑤ 耐熱皿にのせ、電子レンジで温める。
ねぎ	3~4本	
ハム	4枚	
ちりめん	10g	
バター	20g	
しょうゆ	小さじ2	

火を使わず、電子レンジで簡単にできる、小魚入りのおいしいピラフです。材料は冷蔵庫にあるものでアレンジしてもOK!

野菜スープやサラダと組み合わせるとバランスのよい食事になります。