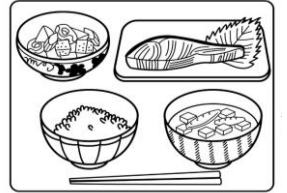




9月は、まだまだ暑い日が続きます。栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



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、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

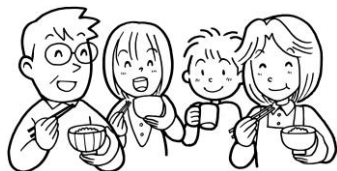
—偏食—

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



竹ちゃん給食

☆鶏肉のぶどう

ジュースソースかけ



食品名	分量 (4人分)	作り方
鶏もも肉 切り身	80g4 切れ	①鶏肉は火が通りやすいように切れ目を入れて、にんにくのみじん切り、酒、塩、こしょうをふっておき、焼く。 ②かつこの調味料をひと煮立ちさせて、水溶きかたくり粉でとろみをつけてソースを作る。 ③焼いた鶏肉に、②のソースをかけてできあがり。
にんにく	1 かけ	
酒	小さじ 1	
塩	少々	
こしょう	少々	
ぶどう ジュース	50g	
はちみつ	小さじ 1	
しょうゆ	大さじ 1	
かたくり粉	小さじ 1/2	
水	適量	



竹原市で作られたキャンベルジュースを使って作っています。地域の食材をみなさんに知って食べてもらいたいという思いで考えられた料理です。

「キャンベルぶどう」は、約 100 年前に竹原で作られた最初のぶどうです。アメリカ生まれで、濃厚な味わいが特徴です。