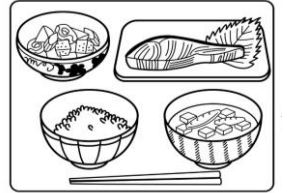




9月は、まだまだ暑い日が続きます。栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



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

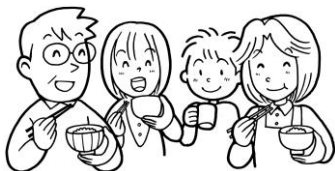
—偏食—

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



長野県の料理

野沢菜とぼろ(4人分)

材 料	分量	作り方
ベーコン	60 g	①ベーコンは5 mm幅、ごぼう、にんじんは粗みじん切りにする。野沢菜漬けは細かく切る。
酒	小さじ1	
ごぼう	40 g	②フライパンにベーコン、酒を入れて炒める。ごぼう、にんじんを入れて、さらに炒める
にんじん	50 g	
野沢菜漬け	100 g	③野沢菜漬け、ツナ、ホールコーンを入れ、しょうゆ、ごま油を入れて仕上げる。
ツナ	40 g	
ホールコーン	50 g	④ごはんの上に③を盛り付ける。
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
ごはん	4 杯	

野沢菜漬けは、長野県の特産物です。

日本の三大漬菜のひとつで、ほかには広島菜漬け、高菜漬けがあります。