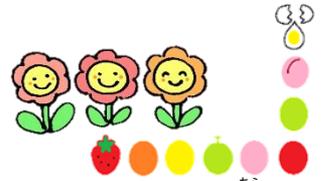


食育ひろば



今年度最後の食育ひろばとなりました。この1年間で、嫌いな物が食べられるようになったり、新たに食べられるものが増えたり、こどもたちの食事に大きな変化が見られたのではないのでしょうか。今回は、からだの成長のために大切な「バランスの良い食事」についてのキーワードがテーマです。

バランスの良い食事のキーワード:まごわ(は)やさしい

<p>ま</p> <p>まめ まめい (豆類)</p> <p>・豆腐 ・味噌 ・大豆 など</p> <p>たんぱく質 やマグネシウムを含む</p>	<p>ご</p> <p>ごま しゅじつうい (種実類)</p> <p>・ごま ・ナッツ ・くるみ など</p> <p>こうさんかさよう 抗酸化作用 のあるビタミンEを含む</p>	<p>わ</p> <p>わかめ かい そうい (海藻類)</p> <p>・わかめ ・こんぶ ・のり など</p> <p>カルシウムや マグネシウム などのミネラルを含む</p>	<p>や</p> <p>やさい やさいるい (野菜類)</p> <p>りよくおうしよくやさい ・緑黄色野菜 たんしよくやさい ・淡色野菜 こんさい ・根菜 など</p> <p>カロテンや ビタミンを含む</p>	<p>さ</p> <p>さかな ぎょかいるい (魚介類)</p> <p>・サバなど の魚類 貝類 ・エビ など</p> <p>たんぱく質 や亜鉛を含む</p>	<p>し</p> <p>しいたけ きのこい (きのこ類)</p> <p>・しいたけ ・しめじ ・エリンギ など</p> <p>ビタミンD や食物繊維 を含む</p>	<p>い</p> <p>いも いもい (芋類)</p> <p>・さつまいも ・じゃがいも ・里芋 など</p> <p>しょくもつせんい 食物繊維 や炭水化物 を含む</p>
--	--	---	--	--	---	---

※「まごわ(は)やさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が提唱しているキーワードです。

「まごわ(は)やさしい」を見つけよう!

こまつな あ さけの しおや
小松菜のごま和え さけの塩焼き

はん いも みそしる
きのこご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁

【 答え 】

「ま」 → 味噌汁の「みそ」

「ご」 → ごま和えの「ごま」

「わ(は)」 → 味噌汁の「わかめ」

「や」 → ごま和えの「小松菜」

「さ」 → さけの塩焼きの「さけ」

「し」 → きのご飯の「きのこ」

「い」 → 味噌汁の「じゃが芋」

品数が少ないときは具だくさんの味噌汁や炒り豆腐、ひじきの煮物などをプラスすることで、バランスの良い食事に近づきます。1日の中で「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の食品を入れるよう心がけ、夕食の時に「今日は何が足りないかな?」と意識して食事を選択しましょう。