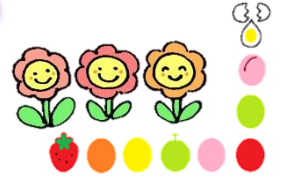




食育ひろば



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 ●

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (芋類)
・豆腐 ・味噌 ・大豆 など	・ごま ・ナッツ ・くるみ など	・わかめ ・こんぶ ・のり など	・緑黄色野菜 ・淡色野菜 ・根菜 など	・サバなど の魚類 ・貝類 ・エビ など	・しいたけ ・しめじ ・エリンギ など	・さつまいも ・じゃが芋 ・里芋 など
たんぱく質 やマグネシウムを含む	抗酸化作用 のあるビタミンEを含む	カルシウムや マグネシウム などのミネラルを含む	カロテンや ビタミンを含む	たんぱく質 や亜鉛を含む	ビタミンD や食物繊維を含む	食物繊維 や炭水化物を含む

※「まごわ(は)やさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕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!

小松菜のごま和え さけの塩焼き
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」 → きのことご飯の「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、外食の時に「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。



いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」



①



もんしろちょう の こども が
だいすき な やさい で
そとがわ は うすい みどりいろ で
なかに いくほど しろっぽく なるよ

②



かわ は うすい だいだいいろ。
なつみかん より あまいよ。
すぐに たべずに すこし おいたほうが
さらに あまく なって おいしいよ。

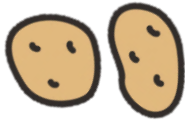
<こたえ> ② レモン ① キャベツ



いらすと くっきんぐ 「なんの りょうりが できるかな？」



おにく



じゃがいも



にんじん



たまねぎ



るう



ごはん



ひんと！

おにく と やさい を おなべ で にこんで
さいご に るう を いれるよ
じっくり にこむ と やさい の あまみ が でて
おいしくなるから だいすきなひとが おおいよ



<こたえ> じゃがいも