

3色の食材をバランスよく食べよう

10月は季節の変わり目で、寒暖差があり体調を崩しやすくなります。しっかりとご飯を食べてバランス良く栄養を取りましょう。

三色食品群を参考に、一回の食事で各食品群から2種類以上選んで食べると、バランスの良い食事になります。

- ◆赤色群・・・たんぱく質（血や肉や骨になるもの）
肉・魚・卵・牛乳・大豆など
- ◆黄色群・・・脂質、糖質（熱と力になるもの）
米・イモ類・パン類・油・砂糖など
- ◆緑色群・・・ミネラル、ビタミン（体の調子を整えるもの）
果物・野菜・キノコ類・海藻類など



お米を食べよう



お米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり『たんぱく質』『ビタミン』『ミネラル』を豊富に含んだ栄養満点の食品です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

お米は、色々なおかずとの相性が良いのが特徴です。ご飯を主食に主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスの取れた食事になります。



お米をよく噛むことで脳が刺激され、血液が脳の隅々まで行き渡り、血流を良くします。血流が良くなると、脳の発育も促進されます。



今月のレシピ紹介 『ごはんがすすむ

十和田バラ焼き』

材料(4人分)

- ・牛バラ肉 400g
- ・玉ねぎ(中) 1個
- ・にんじん 1/2個
- ・サラダ油 大さじ2
- 〈タレ〉
- ・りんご(中) 1/2個
- ・醤油 大さじ5
- ・料理酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ2
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・おろし生姜 小さじ2



- ① リンゴを皮まですりおろす。
- ② おろしリンゴとタレの調味料を混ぜる。
- ③ タレの中に牛バラ肉を入れ、冷蔵庫で20分寝かす。
- ④ その間に、玉ねぎ・にんじんを切り、フライパンで炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、漬けておいた牛バラ肉を入れ、炒める。
- ⑥ お肉にも火が通ったら完成。

