

# 食育だより



## 1月号



1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい季節です。早寝早起きをしてバランスのよい食事で体調を整え、毎日元気に過ごしましょう♪また、手洗いやうがいをしっかりして、丈夫な体をつくっていきましょう！

### 今月のテーマ：「家庭での食事・食育・・・家庭での献立のポイント」

和食の基本的な形に「一汁三菜」というものがあります。

日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。栄養バランスの面から見ても優れた考え方だとされています。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



#### POINT 1 メインになるおかずを考える

「一汁三菜のメニューを決める。」と考えると難しいですが、肉、魚、卵、大豆製品などの血や筋肉など体をつくる物でメインを決めると、その次の副菜を決めやすくなります。副菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの体の調子を整える栄養が豊富な野菜、芋類、海藻、キノコなどの食材を取り入れましょう。このように、それぞれ違う役割をもった栄養素をバランスよく組み合わせることが大切です。

#### POINT 2 一度の食事を完璧にする必要はありません

一度の食事で完璧な栄養バランスで献立を立てようとすると、とても難しくなります。食品の栄養のかたよりに注意をして、1週間程度の区切りの中で色々な食材をバランスよく食べる様に考えると、献立が立てやすくなりますよ。



#### POINT 3 具だくさんのお汁

日々の忙しさの中で一汁三菜の献立をつくることはとても大変です。そういう時は、肉、野菜、海藻、キノコなどがたっぷり入った具だくさんな汁物はいかがでしょう。食材を煮ることで消化や吸収がよくなり、体を温めるというメリットがあります。さらに、汁に溶け出た野菜のビタミンも一緒に摂ることができます。一品で栄養バランスが取れる具だくさんのみそ汁は、体調管理にオススメです。



#### 豚汁 材料(4人分)

- ・ぶた肉 40g
- ・こんにゃく 40g
- ・だいこん 12g(1/8本)
- ・ごぼう 4g(1/3本)
- ・にんじん 40g(1/3本)
- ・青ねぎ 8g(5本)
- ・だし 520cc
- ・みそ 大さじ2

#### つくり方

- ① だいこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうは薄切り、こんにゃくは食べやすい大きさにスプーンなどでちぎり、青ねぎは小口切りにします。
- ② 沸騰しただし汁にぶた肉を入れてほぐし、だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れ、火を通します。
- ③ 材料に火が通ったらみそを溶き入れ、青ねぎを入れて出来上がりです。

<1人分 39kcal>

