

9月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『 6つの基礎食品群について 』

皆さんは体をつくる6つの基礎食品を知っていますか？

食品の中には体の中で様々な働きをする栄養素が含まれています。

人間の体はこれらの栄養素が相互に作用してうまく働いているので、偏食などにより一つでも栄養素が欠けてしまうと体調を崩す原因にもなります。

そこで6つの基礎食品群を使う事で栄養をバランスよくとることができるので是非参考にしてみてくださいね。

★6つの基礎食品群★

1群…骨や筋肉をつくる。エネルギー源となる

(魚、肉、卵、大豆、大豆製品)

2群…骨や歯をつくる。体の機能を調節する

(牛乳、チーズ、ヨーグルト、しらす、わかめ、こんぶ)

3群…皮ふや粘膜を保護する。体の機能を調節する

(人参、ほうれん草、小松菜、かぼちゃ)

4群…体の機能を調節する

(大根、白菜、キャベツ、きゅうり、みかん、りんご、なし、いちご)

5群…エネルギー源となる。体の機能を調節する

(ごはん、パン、うどん、さつまいも、じゃがいも)

6群…エネルギー源となる

(サラダ油、ラード、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング)

まんべんなくできるだけ多くの食品を選んで食事を選んで食事にとりこんでみると、必要な栄養素をバランスよく摂取できるので是非お試しください♪



おすすめレシピ



『 ポークビーンズ 』

材料 《 4人分 》



- | | |
|------------|-------------|
| ・じゃが芋 2 個 | ・パセリ 適量 |
| ・玉ねぎ 1/2玉 | ・コンソメ 小さじ1 |
| ・豚もも肉 100g | ・ケチャップ 100g |
| ・大豆水煮 100g | ・牛乳 50cc |
| ・人参 1/4本 | ・粉チーズ 適量 |

A

《作り方》

- ①じゃが芋、玉ねぎ、人参は1cm角に切る。豚もも肉は一口大の大きさに切る。
- ②鍋に油をひき、人参→豚もも肉→玉ねぎ順に炒め軽く火が通ったら材料が浸る程度の水を入れ、ふっとうするまで待つ。
- ③ふっとうしたらじゃが芋と大豆水煮を入れ、じゃが芋に火が通ったら調味料Aで味を整える。
- ④お皿に盛り付け、パセリをかけたらできあがり！

大豆が苦手な方もいるとおもいますが、ケチャップで味付けすることにより、食べやすくなっているのです是非お試しください♪

✿大豆の栄養素✿

大豆にはたくさんの栄養が詰まっています！大豆にはたんぱく質、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など栄養素の種類がとても豊富に含まれています。大豆は6つの基礎食品群の第1群に分類され栄養価も高いので普段の食事に意識的に取り入れてみてはいかがでしょうか。