

食事は主食・主菜・副菜を組み合わせせて

毎日の献立を考えるときに、【主食・主菜・副菜が揃っていること】を意識すると、栄養のバランスの良い食事となります。
また、一日のうちで、果物・牛乳・乳製品も忘れずにとりましょう！



主食
ごはん・パン・麺などの炭水化物の供給源となるもの

主菜
肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などのたんぱく質の供給源となるもの

副菜
野菜・海藻・芋・豆類(大豆を除く)・きのこなどの各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となるもの

しかし、栄養バランスを考えるのは大変、と思われるかもしれませんが、多くの食材を食べると体に必要な多くの栄養素が自然と取れます。多くの栄養素を取るためには、品目数ではなく、食品群数で数えるのがおすすめです！
今回は、栄養バランスを考えるための簡単に覚えられる、食品群数をご紹介します！

～10の食品群の覚え方～

“さあ、にぎやかにいただく”



+

さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう・乳製品	やさい	かいそう	に
	いも	たまご	だいず	くだもの		

料理の組み合わせのコツ

- 異なる調理法にする
主菜が炒め物で、副菜はお浸しのように違う調理法にすることで様々な味が楽しめます。
食べ物が持つ素材の味を覚えるため薄味を心がけ、油の取りすぎにも注意して料理を組み合わせましょう。
- 様々な食品を組み合わせる
食材ごとに、栄養素も違うため栄養バランスも取りやすくなります。

今月の給食から

【材料】※幼児5人分
精白米…150g
鉄強化味噌…7g
みりん…3g
味噌…3g
水…3g

～焼きおにぎり～

【作り方】
①米は味噌を加えて炊く。
②みりん、味噌、水を火にかけて練り味噌を作る。
③おにぎりの両面をホットプレート又は、オーブンで焼き、練り味噌を塗る。

保育園で人気のメニューです！
おうちで是非、作ってみてくださいね！