＊毎月19日は食育の日＊

令和5年

おいしくいっしょにたのしいしょくじ

お～いたし 食育だより 秋号

スポーツの秋！食欲の秋！

運動会でこどもたちが元気に活躍できるように、おいしい食事でサポートしましょう！

おすすめ朝ごはん

エネルギー源になる炭水化物をとりましょう。脂っこいものは控えます。

運動中は
こまめな水分補給も
忘れずに！

おすすめ昼ごはん

炭水化物とたんぱく質を組み合わせて効率よく体を回復させましょう。果物を入れるとビタミン補給にも〇

お弁当を詰める時は、
主食:主菜:副菜＝3:1:2
の比を意識しましょう！

おすすめ夕ごはん

次の日まで疲れを残さないようタごはんでバランスよく栄養をとりましょう。主食・主菜・副菜がそろった献立が〇

バランスのよい食事作りのポイント

●主食　ごはん・パン・めん等
体を動かすためのエネルギー源となる食品

●主菜　魚・肉・卵・大豆製品
体をつくるたんぱく質源となる食品

●副菜　野菜・きのこ等
体の調子を整えるビタミンやミネラル源となる食品

食　育　ク　イ　ズ

森のくまさん、つや姫、だて正夢・・・
これらはある食べ物の銘柄です。いったいなんでしょうか？

森のくまさん

つや姫

だて正夢

雪若丸

あきたこまち

ミルキークイーン

ヒント

秋に収穫されます。
食べると体を動かす
エネルギーになって
くれます！

答えはうきうきレシピ下に♪

大分市保健所　健康課

簡単！

楽しく☆美味しく☆バランス良く

うきうきレシピ

秋の運動会に！おすすめお弁当レシピ

カラフルミートボール

＜材料＞5個分
合いびき肉…70ｇ
ミックスベジタブル…35ｇ
塩こしょう…少々
パン粉…大さじ2
牛乳…大さじ1
油…小さじ1

A
酒…小さじ1
砂糖…小さじ1/2
ケチャップ…大さじ1/2
ウスターソース…小さじ1
水…100mℓ

＜作り方＞
①ボウルに合いびき肉、ミックスベジタブル、塩こしょう、牛乳に浸したパン粉を加えて混ぜ合わせ5等分にし、丸める。
②フライパンに油をひき、①を入れて転がして全面を焼き、焼き色が付いたらＡを加え、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

栄養価(1個分)
エネルギー56kcal/たんぱく質2.4g/食塩相当量0.3g

小松菜おにぎり

＜材料＞3個分
ごはん…100ｇ
小松菜…15ｇ
すりごま…小さじ1
塩…少々
＜作り方＞
①小松菜はゆでてしっかりと水気を切り、細かく刻む。
②ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
③3等分にし、俵型ににぎる。

栄養価(1個分)
エネルギー59kcal/たんぱく質1.2g/食塩相当量0.2g

おいしいかぼちゃの見分け方

皮にツヤがあって硬く、しっかりと重みがあるものがおすすめです！

かぼちゃコロッケ

＜材料＞6個分
かぼちゃ…200ｇ
ピザ用チーズ…20ｇ
マヨネーズ…大さじ1
片栗粉…大さじ1
砂糖…小さじ1
パン粉…適量
油…適量
＜作り方＞
①かぼちゃはレンジ(600W)で2～3分加熱する。
②ボウルにつぶしたかぼちゃ、チーズ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。
③6等分にし、小判型に整える。
④表面にパン粉をまぶし軽く手で押さえる。
⑤フライパンに多めの油を熱し、両面を揚げ焼きにする。

栄養価(1個分)
エネルギー68kcal/たんぱく質0.6g/食塩相当量0.1g

クイズの答えは…お米！

秋に収穫され年内に精米・包装されたお米が新米として店頭に並びます。
新米は水分をたくさん含むので、炊く時はいつもより水を少なくするとGOOD！

ベジタブルプラス1皿/スポーツプラス15分
毎日プラス！ベジスポ生活！
家族みんなでからだを動かし、野菜をたくさんたべよう！