

10月食育だより

バランスよく食べて元気にすごしましょう！

「まごにわ(は)やさしい」

➡ 1日の食事の中に、これらの食品を1回は取り入れましょう！難しい場合は、1週間の中で1回は取り入れるようにしましょう。



栄養バランスをよくするポイント ➡ いろいろな食品を組み合わせる

10月2日はとうふの日

とうふだんごスープ

<作り方>

<材料4人分>

- A
- ・木綿豆腐 200g
 - ・とりひき肉 100g
 - ・しょうが汁 少々
 - ・塩 少々
 - ・卵 少量
 - ・片栗粉 少量

- ・炒め油
- ・しいたけ 2個
- ・はくさい 100g
- ・にんじん 30g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・丸鶏がらスープ 小さじ1
- ・水 4カップ
- ・塩 少量

- ① 豆腐は熱湯にほぐし入れて、サッとゆでザルに上げて、そのまま冷まして水切りする。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、しいたけは軸を切り、スライスする。はくさいは太めのせん切りにする。
- ③ 豆腐をつぶし、Aをあわせてだんご状にする。
- ④ 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、しいたけを入れて炒め、しんなりしたら、水と丸鶏がらスープを加え煮る。
- ⑤ ④に③とはくさいを加え、塩で味をととのえる。

からだをつくるたんぱく質
大豆のたんぱく質は、質がよく吸収されやすくなっています。

豆腐の栄養



血のもとになる鉄
赤血球の材料になり酸素を全身に運びます。

おなかのそうじ食物せんい

お通じをよくしたり、コレステロールを下げたりしてくれます。

カルシウム

骨や歯をじょうぶにしてくれます。脳や神経の命令を伝えたり、心臓や筋肉がきちんと働くように助けたりします。