

# 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>

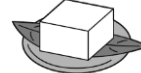
- |   |         |      |
|---|---------|------|
| A | • 木綿豆腐  | 200g |
|   | • とりひき肉 | 100g |
|   | • しょうが汁 | 少々   |
|   | • 塩     | 少々   |
|   | • 卵     | 少量   |
|   | • 片栗粉   | 少量   |

- 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。