

# Healthy.1

4月号

「生活のリズムを整えよう」

## 一日分(朝食・昼食・夕食)の献立を考えてみよう！

**STEP.1** 一日の始まりは朝食からです。今日食べた朝食を書き出してください。

《主菜》	《副菜》
《主食》	《汁物・飲み物》

☆足りないものはありましたか？  
足りないものがあれば付け加えてみましょう。

【加えた物】

- ・
- ・
- ・

**STEP.2** 次に今日の給食を主食・主菜・副食に分けてみましょう。

《主菜》	《副菜》	牛乳
《主食》	《汁物》	

☆足りないものはありましたか？  
休みの日の昼食と比べてみよう。

【料理の数が多いのは？】

給食 or 休みの日の昼食

【野菜料理が多いのは？】

給食 or 休みの日の昼食

**STEP.3** 最後に今日の夕食、あなたは何を食べたいですか？食べたい献立を書いてください。

《主菜》	《副菜》
《主食》	《汁物・飲み物》

☆足りないものはありましたか？  
献立や栄養素、量などのバランスは取れていますか？

【改善した所】

- ・
- ・
- ・

主食は、エネルギー源になる「炭水化物」を多く含む食品、「ごはん」「パン」「うどん」などから選びましょう。

主菜は、体を作ってくれる「たんぱく質」を多く含む食品、「魚」「肉」「卵」「大豆・大豆製品」などを使った料理を選びましょう。

副菜は、体の調子を整えてくれる「ビタミン類」を多く含む食品、「野菜」「果物」を組み合わせてください。



ごはん

みそしる

焼き魚

マーボー豆腐

ひじきの煮物

とんカツ

## ＝地場産物を知ろう！＝みつば＝

みつばは、水耕栽培で作られるため一年中出回っていますが、春から初夏にかけて旬となります。切りみつばと根みつばがあります。

愛西市では、八開・立田地区でたくさん生産されています。

ビタミン、無機質を豊富に含み、汁物の香りと彩りによく使われます。また、おひたしにして食べてもおいしいですよ。

