



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和5年11月発行

三色食品群を知って めざそう「お膳のかたち」!

? ? 三色食品群ってなんだろう?



三色食品群とは、食品を「赤」「黄」「緑」の3色に分けて働きを分類したものです。「バランスのよい食事をとりましょう」とは、この三色の食品を食べるように心がけることで、自然とバランスのよい「お膳のかたち」の食事になります。

<赤> からだをつくるもと!

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など



<緑> からだの調子をととのえるもと!

野菜・きのこ類・果物など



<黄> エネルギーのもと!

ごはん・パン・めん類・いも類など



おうちでの食事は三色そろっていますか?



考えてみよう! 私のごはん

上のイラストを参考にして、自分なりの「お膳のかたち」を作ってみましょう!

たとえば...



1品料理のときは、野菜など<緑>の食材が不足しないようにすることがポイントです!



記入してみよう!



間食で三色を補う方法も!
<赤> 牛乳、ヨーグルト
<黄> 蒸かしいも
<緑> 果物 など

ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

コーンスープの素で! 簡単ツナクリームパスタ

材料		1人分
・パスタ	100g	
・ツナ(油漬け)	30g	・牛乳 大さじ3
・冷凍ブロッコリー	30g	・有塩バター 5g
・冷凍ほうれんそう	40g	・コーンスープの素 1袋
・カットしめじ	20g	・塩 ひとつまみ
・水	220cc	・こしょう 適量

作り方 (15分) 写真・栄養成分はこちらから→

- ① 大きめの耐熱容器にパスタを半分折って入れる。
- ② ツナ・野菜・しめじを入れる。
- ③ 水を加え、ラップはかけずに電子レンジで加熱する。(500wのとき:パスタの表記時間+5分~6分)
- ④ 牛乳とバターを加え、さらに1~2分加熱する。
- ⑤ コーンスープの素を加え、塩・こしょうで味をととのえたら完成!

～栗原市社会福祉協議会の食育に関する取り組み～

栗原市社会福祉協議会では、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、子どもから高齢者までみんなで楽しみながら、食事の大切さなどについて交流しながら学んでいます。

今回は、生活介護事業所はげましホームの活動についてご紹介します。

生活介護事業所はげましホーム

【4月】

夏野菜の種をトレイにまいたり、じゃがいもの種芋を畑に植えました。



【5月】

トマトやナス、きゅうり、かぼちゃ、サツマイモの苗を植えました。地域の方のアドバイスをいただきながら、苗が倒れないよう、支柱を立てました。



【6月】

カレーづくりは、当事業所の定番料理！みんなで手際よくスムーズにつくることができました。「カレーもサラダも上手に盛り付け出来たよ」



【7月】

植えた苗がすくすく育ち、毎日のように収穫が出来るようになりました。



【10月】

秋晴れの中、サツマイモ掘りを行いました。今年はイノシシに荒らされたこともあり、収穫が少なかったのですが、大きなサツマイモを見つけた時の喜びは昨年よりも大きかったです。これからの収穫祭が楽しみです。



見学者・体験利用を随時募集しております！
問合せは、はげましホーム(TEL:22-8111)まで。

