



～三色食品群～

三色食品群とは、見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きを「赤」「黄」「緑」の3つの色に分類したものです。3つの色の食べ物をバランスよく食べることで、元気なからだをつくることができます。

きいろ

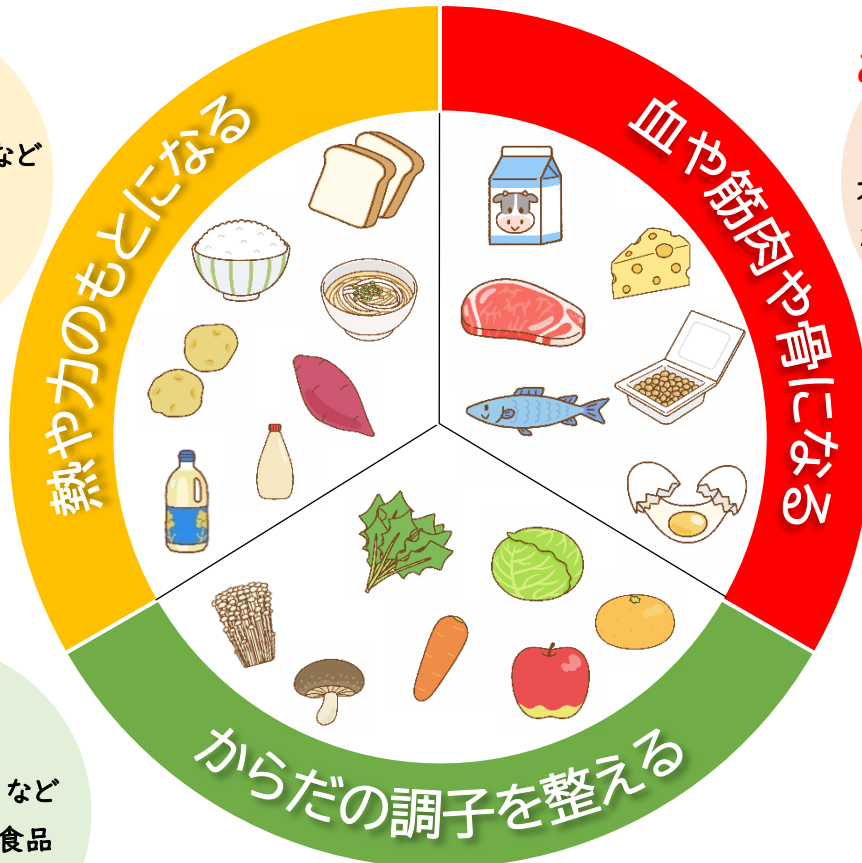
ご飯・パン・麺・芋・油 など
炭水化物・脂肪を多く
含む食品

あか

肉・魚・卵・乳製品・
大豆製品 など
たんぱく質・カルシウムを
多く含む食品

みどり

野菜・果物・きのこ など
ビタミンを多く含む食品



グループ	食べ物の働き	
あ か	体をつくる材料となり、成長期にしっかりとすることで丈夫な体がつくれます。	
き いろ	体を動かすエネルギーとなり、元気に遊ぶ力になります。脳のエネルギーにもなるので、頭も働きます。	
み どり	ウイルスや菌などから体を守る、おなかの調子を整えるなど、免疫力を高め、病気から体を守ります。	

3つのグループをバランス良く食べることが大切です

食事の内容を考える時は、主食に黄グループの食べ物、おかずと汁ものには、主に赤と緑グループの食べ物を基本にすると、自然に栄養バランスが整った食事になります。

【献立例】

<div>みどり レタス・トマト きゅうり・玉ねぎ にんじん</div>	 <div>副菜 サラダ</div>	 <div>主菜 から揚げ</div>	<div>みどり レタス あか 鶏肉</div>
<div>きいろ ご飯</div>	 <div>主食 ご飯</div>	 <div>汁もの みそ汁</div>	<div>みどり ねぎ・小松菜 あか 豆腐</div>



レシピ紹介

3つのグループの食品を使った寒い冬におすすめレシピ

肉団子スープ

あか 鶏ひき肉・豆腐 きいろ 春雨 みどり 長ねぎ・白菜・にんじん・にら

【材料】(おとな2人こども2人分)		【作り方】
A	鶏ひき肉	100g
	木綿豆腐	30g
	長ねぎ	1/3 本
	しょうが汁	少々
	酒	小さじ 1
	塩	少々
	片栗粉	小さじ 2
	春雨	20g
	白菜	2 枚
	にんじん	1/4 本
B	にら	1/5 束
	だし汁	1000 cc
	塩	小さじ 1/2
	酒	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1
	ごま油	小さじ 1

- ① 春雨は熱湯に約 5 分つけてもどし、湯を切って食べやすい長さに切る。
※春雨のもどし方は製品によって異なるので、確認してご使用ください。
- ② 白菜は葉と芯に分けて、葉はざく切り、芯は長さ 3 cm くらいの短冊切りにする。にんじんは細切り、にらは長さ 3 cm くらいに切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 厚手のビニール袋に、鶏ひき肉、長ねぎ、しょうが汁、豆腐、A の調味料を入れて、袋の口を閉じ、袋の上からもむようにして混ぜる。
- ④ 鍋にだし汁を煮立てて、白菜の芯とにんじんを入れて煮る。
- ⑤ ③の袋の端を切って肉だねを団子状になるように絞り出す。
- ⑥ 肉団子が煮えたら白菜の葉と春雨とにらを加え、野菜に火が通るまで煮る。B の調味料で味をととのえ、仕上げにごま油を入れる。



※野菜はお好みのものに変えても OK です

他にも、習志野市ホームページでは保育所・こども園の給食レシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

レシピ紹介サイトは
こちらをタップ



または「保育所こども園給食」で検索