



元気モリモリだよ!



3色食品群って何? ~緑のたべもの編~

食事は、「バランスよく食べる」ことが大切と耳にしますが、バランスよく食べるとはどういうことでしょうか? 食べ物は体の働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3色に分けることができます。この3色を組み合わせるとバランスよく食べることができます。今回は体の調子を整える働きをする「緑」の食べ物について紹介します。

★「緑」の食べ物は体の調子を整える働き★

・「緑」の食べ物の役割

緑の食べ物は、ビタミンがたくさん含まれており、体の調子を整え、体を病気から守ってくれます。また、食物繊維を多く含み、腸内環境を整えます。

・「緑」色の食べ物は、ビタミン、食物繊維が多い食べ物

野菜類(緑黄色・淡色)、果物類、キノコ類、海藻類が「緑」の食品です。

好き嫌いせず
なんでも食べよう!



にんじん



キャベツ



ほうれん草



かぼちゃ



しいたけ



わかめ



りんご



みかん

元気モリモリレシピ (汁物編)



酢を加えて^{さんらーたん}酸辣湯風に
してもおすすめです!

◆トマトとねぎのスープ◆

(作り方)

材料 (4人分)

トマト..... 2個
ねぎ..... 10cm
しょうが..... 1/2 かけ
ごま油..... 小さじ1
とき卵..... 2個分
水..... 3カップ
顆粒鶏がらだし... 小さじ1/2
塩..... 少々
こしょう..... 少々
しょうゆ..... 小さじ1/2



- ① トマトはヘタを除いてくし切り、ねぎはななめ薄切り、しょうがは千切りにする。
- ② 小鍋にごま油をしき、しょうがの香りが出るまで炒める。
- ③ ②に水と鶏がらだしを入れて火にかけ、煮立ったら塩、こしょう、しょうゆで調味する。トマトとねぎを加え、再度にたったらとき卵を少しずつ流し入れて卵がふんわりと浮いてきたら火を消す。

★ 食育メモ ★

トマトに含まれる赤い色素のリコピンには、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を防ぐ抗酸化作用があるとわかっています。トマトの甘酸っぱさとうま味を活かしたスープです。薄味でもおいしくいただけます。

