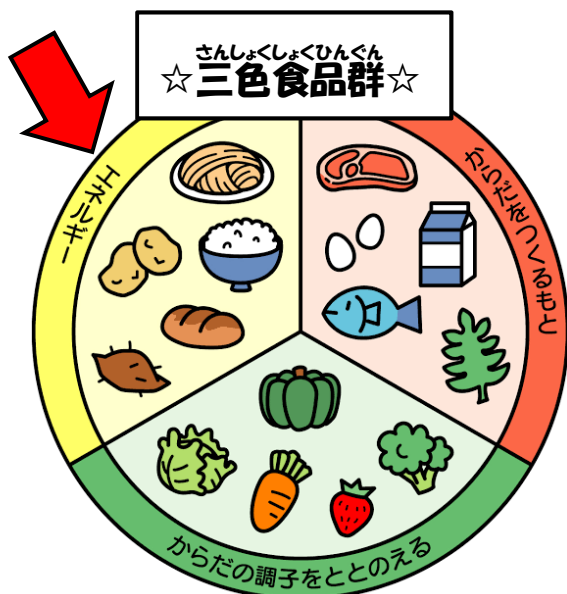




元気モリモリだより

バランスのよい食事～黄の食品群～

食事をする時、食べ物が口の中でかみくだかれ、消化されたあと栄養素として吸収されます。栄養素は私たちの健康を保ち、体を動かすことに役立っています。今回は「体を作る＝赤の食品」についてお伝えしましたが、今回は黄の食品「炭水化物」について紹介します。



☆「黄」の食品は、身体・頭を動かすエネルギー源になる。



☆「黄」の食品を摂らないと、エネルギーが足りなくなり、力が出せず、疲れやすくなり、体の調子が悪くなる。

1日三食しっかり食べるのが大切！



☆「黄」色の食べ物は、炭水化物、脂質が多い食べ物
ご飯、パン類、麺類、芋類、砂糖、油脂類（左図）

元気モリモリレシピ(主食編)

◆ねぎ焼きそば◆

材料(4人分)

中華蒸し麺	4人分
長ネギ	60g
ブロッコリー	60g
茹でダコ or ベーコン	60g
黄パプリカ	40g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ6
かつお節	3g

【作り方】

- ① 長ネギは干切り、ブロッコリーは小房に分けて大きい物は縦半分に切る。パプリカは細切りにし、茹でダコはそぎ切り(またはベーコンは細切り)にする。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火にかけ、長ネギを透き通るまで炒める。ブロッコリー、パプリカ、茹でダコ(またはベーコン)を加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③ 中華蒸し麺をほぐしながら炒めて、しょうゆ、かつお節を入れる。



発行 令和3年8月19日
涌谷町健康課 健康づくり班

冷凍の野菜や食材を使っても
美味しく出来上がります！

