



元気モリモリだより

バランスのよい食事～緑の食品群～

食べ物が体の中に入ると、働きによって赤、黄、緑の3つの分類に分けられます。今回は「体を作る＝赤の食品」「体を動かすエネルギー＝黄の食品」についてふれましたが、今回は「緑」の食品について紹介します。赤、黄、緑この3色の食品を組み合わせて食べるとバランスのよい食事になります。



☆「緑」の食品は体の調子をよくし、体を病気から守ってくれる。



緑で元気！

☆「緑」の食品を摂らないと、風邪や口内炎の病気にかかりやすく、便秘になりやすい。



☆「緑」の食べ物は、ビタミン、食物繊維を多く含む。
野菜類（緑黄色・淡色）、果物類、キノコ類

元気モリモリレシピ（副菜編）



◆きのこのソース炒め◆

材料（大人2人+子ども1人分）

しいたけ	10個
えのきだけ	2袋
桜エビ	15g
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ1
青のり	少々
サラダ油	大さじ1/2

【作り方】

- ①桜エビはフライパンでから煎りし、粗熱をとってから手でもんで細かくする。
- ②しいたけは薄切り、えのきは約1cmの長さに切ってほぐす。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②をしんなりするまで炒めて①を加え、ウスターソース、酒を混ぜ合わせたものを加えて汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ④器に③を盛ってから、青のりをふる。

発行 令和3年9月19日
涌谷町健康課 健康づくり班

ソースと青のりでご飯をモリモリ
食べるおかずになります！

