

元気モリモリだより

バランスのよい食事～赤の食品群～

食事をすると、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。今回は赤の食品「たんぱく質」についてに紹介します。



☆「赤」の食品は、みんなの身体（血、筋肉、骨）を作ります

好き嫌いなく食べて
丈夫な体を作ろう！



☆「赤」色の食べ物は、たんぱく質、カルシウム、鉄が多い食べ物

肉類、魚類、豆類、卵、乳製品が「赤」の食品です。



元気モリモリレシピ(主菜編)



◆トマトとブロッコリーのフライパンオムレツ◆

材料(4人分)

卵	4個
ミニトマト	4個
ブロッコリー	80g
ベーコン	3枚
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/3
オリーブ油	大さじ1/2

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さめの小房、ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにベーコンを入れて中火にかけ炒める。油が出てきたらブロッコリーを加えてさっと炒める。
- ③ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、牛乳と塩、②を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンをさっとふき、オリーブ油を加えて火にかける。フライパンが温まったら③を流し入れる。菜箸で軽くかき混ぜたらミニトマトを散らす。蓋をして弱めの中火で8分蒸し焼きにする。

発行 令和3年7月19日
 涌谷町健康課 健康づくり班

