



# 食育だより

令和4年10月 長野市保育・幼稚園課

## バランスの良い食事をしよう

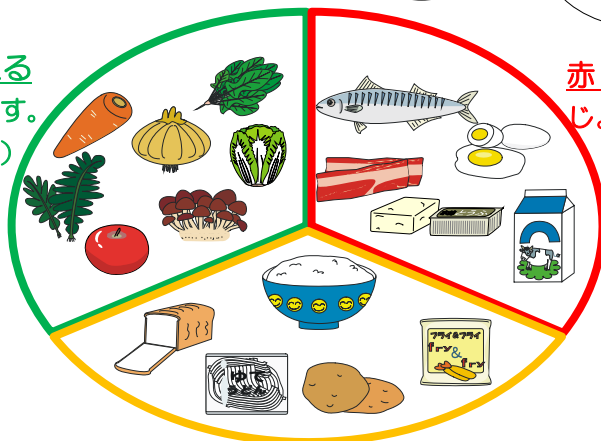


皆さんは、好き嫌いをせずに毎日ご飯を食べていますか？  
心と体の健康のために、1日3回、決まった時間に、  
好き嫌いせずに食事をしましょう。

普段の食事を、3色に分けて  
てみましょう！  
3つの食品群からバランス  
よくとることが大切です。

### 緑：からだの調子を整える

- ・病気からからだを守ります。
- ・おつうじ（健康なうんち）  
をお手伝いします。



### 赤：血や肉になる

しょうぶなからだをつくります。

### 黄：力になる

エネルギーのもとをつくります。

### おかずばかり食べて、主食を残していませんか？

主食に多く含まれる糖質は、脳や筋肉のエネルギー源です。主食をしっかりとお食べすることで、他のおかずの食べ過ぎによるたんぱく質や脂肪、塩分の摂り過ぎを防ぎます。

～3才以上児の主食の目安量～

- ・ご飯：100～140g（年少児は約110g）
- ・パンの場合は、食パン（6枚切り1枚）  
又は ロールパン（小2個）

どうしてもおかずばかりを食べて  
しまう場合には、おやつをおにぎり  
などにして、1日を通して食事のバ  
ランスを考えられるといいですね。



### 【10月の献立】 <きのこおこわ>

材 料	分 量（4人分）	作 り 方
もち米	200g	① もち米は、前日から水に浸けておく。 ② 蒸し器の蒸し板に蒸し布を敷き、もち米を広げて30分ほど蒸す。 （途中2回くらい打ち水をする） ③ 米が蒸しあがったら、なめ茸を混ぜて、ひと混ぜする。  ※水がなくならないように注意する。
水	80g	
なめ茸	40g	

