



無理なくとろう、「まごわやさしい」



「まごわやさしい」とは、7品目の日本の伝統的な食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。

意識して毎日の食事に取り入れてみては、いかがでしょうか？

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| まめ | ごま | わかめ |
| 大豆などの豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。 | たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。 | わかめやひじきなどの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。 |

| | | | |
|-------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|
| やさい | かな | しいたけ | いも |
| ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。 | 良質なたんぱく質が豊富。特に青魚は血液中のコレステロールを減らす働きがある。 | しいたけをはじめとしたきのこ類は、ビタミンDが豊富。 | じゃが芋や里芋、さつまいもなど芋類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。 |



★こども園おすすめレシピ★

★こども園 ひじきの煮物★(大人5人分)

<材量>

- 乾燥ひじき・・・10g
- 水煮大豆・・・100g
- 人参・・・1/2本
- 醤油・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 水・・・100ml
- 本だし・・・適量

<作り方>

- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ②人参を千切りにし、戻したひじき、水と一緒に鍋に入れ、火にかける。
- ③②が沸騰したら砂糖を加えて煮る。
- ④ひじきが柔らかくなったら、水煮大豆と醤油、本だしを加えて、3～4分ほど煮る。
- ⑤火を止めて、少し置いたら出来上がり。

