色で覚えよう！栄養のバランス

〈6色の食事〉

自炊する時、外食する時、お弁当を買う時。今日はバランス良く食べたいなーと思った時には
白、茶、赤、黄、緑、黒の6色からなるべく多くの色を選ぶようにしてみてください。

〈色の意味〉

①メインになる2色

メインになる2色は、白と茶色です。どんな食事をしても常に入っていると言っても過言ではない、炭水化物とタンパク質です。体を動かすエネルギーの元となります。

白＝炭水化物(お米、パン、パスタなど)
茶＝タンパク質(ステーキなどの肉料理または焼き魚などの魚料理)

②スーパーサブ3色

メインだけでは、カロリーは補充できても栄養バランスが良いとは言えません。そこで、スーパーサブの登場です。ここではビタミンやカロチンなどを豊富に含む野菜を中心にご紹介します。

赤＝オレンジ・赤色の野菜（人参、トマト、赤パプリカなど）
黄＝芋類や黄色い野菜（カボチャやサツマイモなど）
緑=葉ものなどの野菜（キャベツ、ほうれん草、小松菜、インゲンなど）

③出来れば摂りたい黒

人のからだにとても大切なミネラルなどを含む食品です。同時に食物繊維を含むものも多いので、便通などに効果があります。

黒=黒ごま、黒豆、海藻類（わかめ、こんぶ、のり、ひじき等）

〈おわりに〉

食事の選択に迷ったら、上の6色からなるべくたくさんの色が入っているメニューを選んでみてください。「いろいろな色を」意識するだけで、結果としてさまざま栄養が取れることにつながります。
色とりどりの食卓は栄養だけでなく、目にも楽しいもの。出来るだけ色々な食材からバランス良く食事が出来るといいですよね。

４月の旬の食材

アスパラガス、きくらげ、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ、ふき、三つ葉、たらのめ、わけぎ、ぜんまい、そらまめ、いちご、グレープフルーツ、サヨリ、サワラ、タイ、メバル、あさり、コウイカ、ホタルイカ、わかめ、もずく、緑茶

《4月のお献立》　　＊卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダを**マヨドレ**に変更してお届けいたします。

14日（木） ピラフ **年少なし**	エビフライ、タルタルソース イタリアンスパ、キャベツコンソメ煮 メロン、ポテトスープ	人参、玉ねぎ、コーン/エビ/玉ねぎ、卵 スパゲティ、玉ねぎ、グリンピース/キャベツ、人参、しめじ メロン/じゃが芋、玉ねぎ	529 kcal
18日（月） ごはん **年少なし**	鶏の唐揚げ もやしナムル、南瓜サラダ りんご、みそ汁	鶏肉 もやし、人参/南瓜、玉ねぎ、グリンピース りんご/豆腐、わかめ	494 kcal
19日（火） ごはん **年少なし**	さわらの漬け焼き、大根おろし 筑前煮、厚揚げ煮 オレンジ、すまし汁	さわら/大根 鶏肉、人参、大根、椎茸、絹さや/厚揚げ オレンジ/人参、白菜	436 kcal
25日（月） ごはん	豚肉トマト煮 さつま芋天ぷら、ビーフン オレンジ	豚肉、ホールトマト、キャベツ さつま芋/ビーフン、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ オレンジ	480 kcal
26日（火） ごはん	ポークカレー パイナップル	豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋 パイナップル	534 kcal
28日（木） 筍ごはん	牛すき煮 れんこん天ぷら、南瓜ツナあん りんご	筍、人参、薄揚げ/牛肉、人参、白菜、玉ねぎ れんこん/南瓜、ツナ りんご	511 kcal

14日（木）・・・卵アレルギー：エビフライ、タルタルソース　→　卵抜き、マヨドレ使用

18日（月）・・・卵アレルギー：南瓜サラダ　→　マヨドレ使用