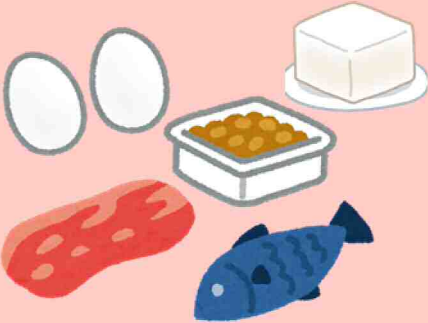


# 赤 黄 緑 3つのグループを そろえて食べて元気な体を作ろう！

魚、肉、卵、大豆製品

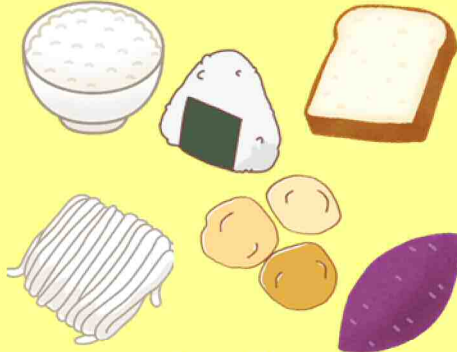


牛乳・乳製品、海そう

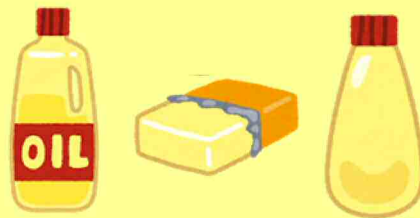


おもに体をつくる  
もとになる食品

ごはん、パン、めん、いも



油、バター

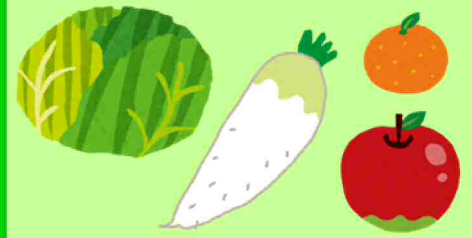


おもにエネルギーの  
もとになる食品

色のこい野菜



色のうすい野菜、くだもの



おもに体の調子を  
ととのえる食品

## 学校の給食(例)



「学校の給食(例)」は、  
ちゃんと赤・黄・緑がそろっているね！

## 休日の昼ごはん(例)



「休日の昼ごはん(例)」は、赤と黄だけで、  
緑がないね。赤・黄・緑をそろえて元気に  
過ごすには、どうすればいいかな・・・??

※このリーフレットは、園田学園女子大学食物栄養学科4年生  
(H29年度 尼崎市保健所実習2班: 川澄 菜由、小嶋 梨沙、  
小松 ちひろ、坂井 美咲、白川 真弓、丸山 莉穂)が原案  
を作成しました。

足りない野菜を  
プラスする方法は、うらへ

## レベル1!

うどんに**野菜**を入れて食べてみよう!

ねぎ、はくさい、にんじん、もやし、たまねぎ、みずな、にら、ほうれん草、小松菜、だいこん...

他にもどんな野菜を入れたらおいしくなるかな? 考えて作ってみよう!



## レベル2!

**野菜料理**を1品、作ってみよう!

3種類の野菜をゆでて、まぜるだけ!  
1品で**75g**の野菜がとれるよ!!



3種野菜の  
カラフルごまあえ

【材料】(3人分)

- ・にんじん... 20g(約2cm)
- ・もやし... 60g(1/3袋)
- ・ほうれん草... 70g
- ・すりごま... 小さじ1
- ・しょうゆ... 小さじ1
- ・砂糖... 小さじ1

【1人分の栄養価】

エネルギー	31kcal
食物せんい	1.8g
食塩相当量	0.4g
-----	
野菜量	75g

料理って、おもしろい!



【作り方】

- ①にんじんはせん切りにする。もやしとほうれん草は水でよく洗う。
- ②水から①のにんじんをゆで、途中でもやしを入れてゆで、ザルにあげて冷ます。
- ③沸騰したお湯にほうれん草を入れてゆで、水にとって冷やしてよく絞り、3~4cmの長さに切る。
- ④ボウルに、すりごまとしょうゆと砂糖を混ぜ合わせ、よく絞った②と③を入れ、さらに混ぜ合わせ、器に盛る。



## レベル3!

自分で**アレンジ**してみよう!



上のごまあえをアレンジ! 材料をパプリカやきゅうり、トマトにかえたり...  
味つけを、とりがらスープのもと+ごま油にすると中華風に! ぽんずやごまダレもおすすめ!