



# 食育ひろば



こんねんとさいご しょくいく 今年度最後の食育ひろばとなりました。この1年間で、嫌いな物が食べられるようになったり、新たに食べられるものが増えたり、こどもたちの食事に大きな変化が見られたのではないのでしょうか。

こんかい せいちよう たいせつ 今回、からだの成長のために大切な「バランスの良い食事」についてのキーワードがテーマです。

## ● バランスの良い食事のキーワード:まごわ(は)やさしい ●

<p><b>ま</b></p> <p>まめ まめるい (豆類)</p>  <p>とうふ ・豆腐 みそ ・味噌 だいず ・大豆 など</p> <p>たんぱく質 やマグネシウムを含む</p>	<p><b>ご</b></p> <p>ごま しゅじつるい (種実類)</p>  <p>・ごま ・ナッツ ・くるみ など</p> <p>こうさんかさやう 抗酸化作用のあるビタミンEを含む</p>	<p><b>わ</b></p> <p>わかめ かいそうるい (海藻類)</p>  <p>・わかめ ・こんぶ ・のり など</p> <p>カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを含む</p>	<p><b>や</b></p> <p>やさい やさいるい (野菜類)</p>  <p>りょくおうしょくやさい ・緑黄色野菜 たんしょくやさい ・淡色野菜 こんさい ・根菜 など</p> <p>カロテンやビタミンを含む</p>	<p><b>さ</b></p> <p>さかな ぎょかいるい (魚介類)</p>  <p>・サバなど の魚類 かいるい ・貝類 ・エビ など</p> <p>たんぱく質や亜鉛を含む</p>	<p><b>し</b></p> <p>しいたけ きのこるい (きのこ類)</p>  <p>・しいたけ ・しめじ ・エリンギ など</p> <p>ビタミンDや食物繊維を含む</p>	<p><b>い</b></p> <p>いも いもるい (芋類)</p>  <p>・さつまいも ・じゃが芋 さといも ・里芋 など</p> <p>しょくもつせんい食物繊維や炭水化物を含む</p>
--	---	---	---	---	--	---

※「まごわ(は)やさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が提唱しているキーワードです。

「まごわ(は)やさしい」を見つけよう!



こまつな あ 小松菜のごま和え      しおや さけの塩焼き

はん きのご飯      いも じゃが芋とわかめの味噌汁

【 答え 】「ま」 → 味噌汁の「みそ」

「ご」 → ごま和えの「ごま」

「わ(は)」 → 味噌汁の「わかめ」

「や」 → ごま和えの「小松菜」

「さ」 → さけの塩焼きの「さけ」

「し」 → きのご飯の「きのこ」

「い」 → 味噌汁の「じゃが芋」

品数が少ないときは具だくさんの味噌汁や炒り豆腐、ひじきの煮物などをプラスすることで、バランスの良い食事に近づきます。1日の中で「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の食品を入れるよう心がけ、外食の時に「今日は何が足りないかな?」と意識して食事を選択しましょう。



# いまがおいしいたべもの

## 「なまえはなに？」



①



もんしろちょうのこどもが  
だいすきなやさいで  
そとがわはうすいみどりいろで  
なかにいくほどしろっぽくなるよ

②



かわはうすいだいだいろ。  
なつみかんよりあまいよ。  
すぐにたべずにすこしおいたほうが  
さらにあまくなっておいしいよ。

>ふくやま ② くらげ ① <てんとう虫>



# いらすと くつきんぐ

## 「なんのりょうりができるかな？」



おにく



じゃがいも



にんじん



たまねぎ



るう



ごはん



ひんと!

おにくとやさいをおなべでにこんで  
さいごにるうをいれるよ  
じっくりにこむとやさいのあまみがでて  
おいしくなるからだいすきなひとがおおいよ



>ふくやま ② くらげ ① <てんとう虫>