

# 3つのグループの食品をバランスよく食べよう

食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きがちがいます。いろいろな食品を組み合わせて食べることで、栄養のバランスがよくなります。また、主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉や魚、たまごなど使ったおかず）、副菜（野菜やきのこ、海藻を使ったおかずや汁物）の組み合わせにすることで、自然と栄養のバランスが整います。



おもに体をつくる もとになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品		おもにエネルギーの もとになる食品	
【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】
★たんぱく質を多く 含む。 ★筋肉や血液をつくる もとになる。	★カルシウムを多く 含む。 ★じょうぶな骨や歯 をつくる。	★ビタミンAを多く 含む。 ★病気を予防する。	★ビタミンCを多く 含む。 ★病気を予防する。	★炭水化物を多く含む。 ★体を動かすエネルギー源となる。	★脂質を多く含む。 ★体を動かすエネルギー源となる。
肉・魚・たまご まめ・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	ご飯・パン・めん いも・さとう	あぶら・バター マヨネーズ



給食は、主食・主菜・副菜の組み合わせで、いろいろな食品を使って、栄養のバランスを考えて作られています。ぜひ、ご家庭でも、献立表をご覧になり、メニューの参考にしてみてください。

# 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

## ローリングストックのポイント

**備える**

- 水**
  - 1人1日3リットル×3日分以上必要。
- 食料品**
  - 食べ慣れているもの。
  - 保存性の高いもの。
  - 調理不要で食べられるもの。
- その他**
  - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
  - カセットコンロ・ボンベ。

## 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

## 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

☆9月の給食からおすすめレシピを紹介☆

### 『さつまいもとブロッコリーのサラダ』

- (材料 大人4人分)
- さつまいも 140g (大1/2本)
  - にんじん 30g (中1/4本)
  - ブロッコリー 50g (1/4株)
  - ホールコーン 大さじ2
  - プレーンヨーグルト 大さじ2
  - マヨネーズ 大さじ2
  - 食塩 1g
  - 白こしょう 少々
- ※卵アレルギーの場合は、卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングでもおいしく食べられます。

- (作り方)
- さつまいもは角切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
  - さつまいもとにんじんは水から、ブロッコリーは沸騰したお湯から、それぞれ茹でる(蒸し器や電子レンジを使って加熱してもOK)。火が通ったら、そのまま置いて、しっかり冷ます。※水で冷やすと水っぽくなるので注意！また、野菜が温かいままマヨネーズで和えると、分離してしまうので、よく冷ましておくことがポイントです。
  - ホールコーン、ヨーグルト、マヨネーズを加えて和える。
  - 塩・こしょうで味を整えたらでき上がり。