

3月給食だよ!

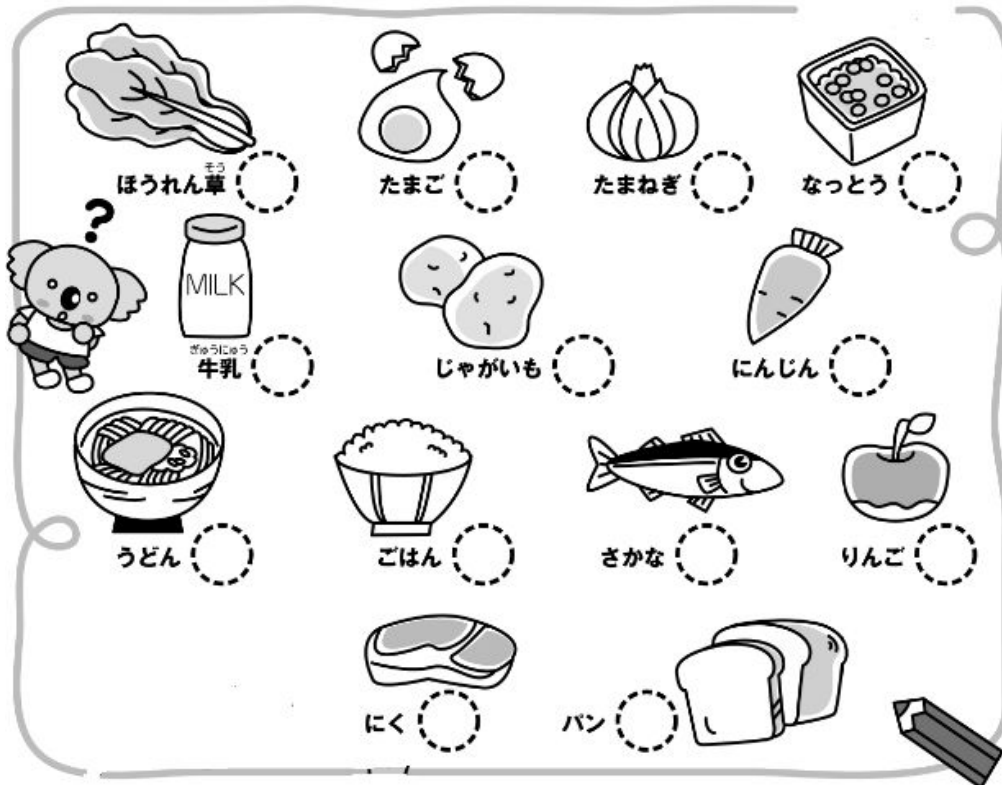
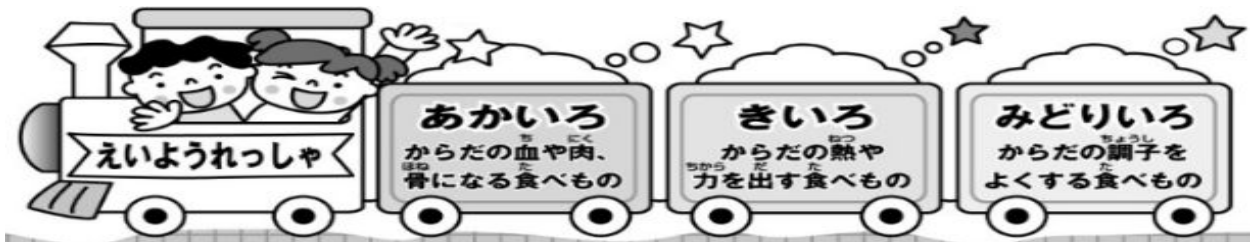
魚津市健康センター

食べ物のなかま分けできているかな

今年度も残り1か月となりました。一人ひとりが自分のペースで、いろいろなものが食べることができるよう成長してきていることと思います。健康なからだづくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤・黄・緑の3色に分けて、バランスよく食べる方法です。給食の献立は3色がそろうようになっていますが、まずはお子さんといっしょに3色がなかま分けできるようにし、ご家庭のお食事でも3色がそろうように食べていきましょう。

たべものの なかまわけ

たべものは、からだへのはたらきによって、3つのグループにわかれます。
あかいろ、きいろ、みどりいろ のなかまにわけて、○のなかをぬってみましょう。



このイラストは、給食の献立を参考に作成しました。イラストのなかま分けは、給食の献立を参考に作成しました。イラストのなかま分けは、給食の献立を参考に作成しました。

* 2種類の野菜ジュースを使って3色にするとかわいく仕上がります。
* 野菜ジュースは飲み慣れているものがあればそれを使用してください。



野菜ジュースでひなまつりゼリー

(材料 6人分)

野菜ジュース (緑)	200g
砂糖	5g
粉寒天	1.5g
豆乳	200g
砂糖	10g
粉寒天	1.5g
野菜ジュース (赤)	200g
砂糖	5g
粉寒天	1.5g

(作り方)

- ① 流し型は一度水で濡らしておく。
- ② 鍋に緑野菜ジュース、砂糖と寒天を振り入れてよく混ぜ、10分ほどおいてから火にかける。沸騰したら型に流して冷やし固める。
- ③ ②が固まったら、豆乳、砂糖と寒天を鍋に入れてよく混ぜ、10分ほどおいてから火にかける。沸騰したら②の上に静かに流し入れて冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、赤野菜ジュース、砂糖、寒天を鍋に入れてよく混ぜ、10分ほどおいてから火にかける。沸騰したら③の上に静かに流し入れて冷やし固める。