

3月給食だよ！

魚津市健康センター

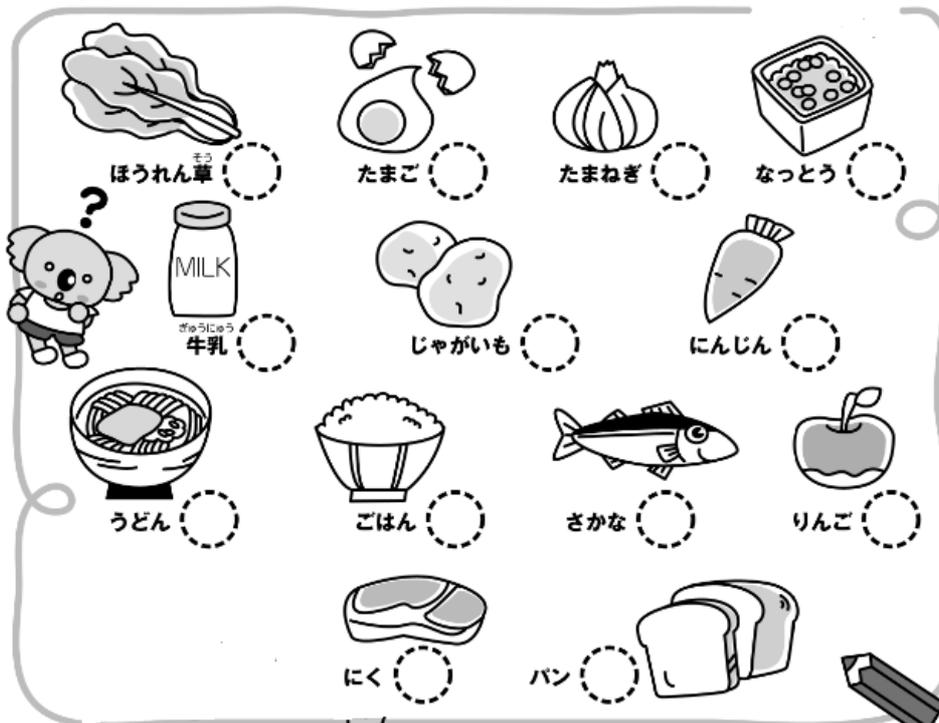
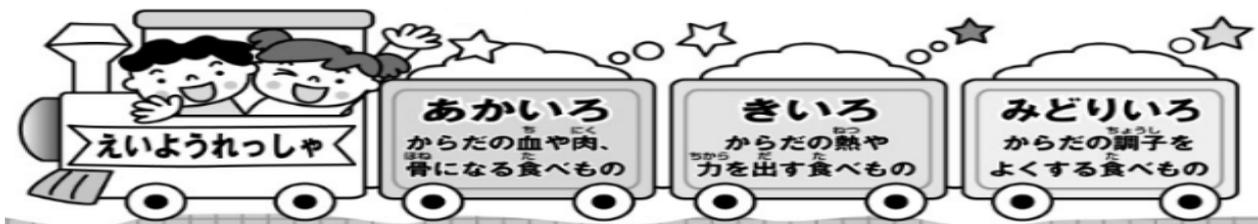
食べ物のなかま分けできているかな

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に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、○のなかま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されています。イラストの著作権は、魚津市健康センターにあります。

* 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。(グラスを型にしてもよい)
- ②鍋に緑野菜ジュース、砂糖と寒天を振り入れてよくまぜ、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。
- ③②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。
- ④③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。