ランチだより

2025年 5月

今月の料理

9日（金） チキンのマーマレード焼き

鶏肉をマーマレードの入ったタレにつけて焼きました。
マーマレードに入っている、いよかんと夏みかんの爽やかな香りが食欲をそそるメニューになっています。お楽しみに！！

１６日（金） 味噌きしめん

味噌煮込み風の赤みそのつゆにきしめんを合わせました。
きしめんは平たい麺が特徴の名古屋名物です。
普通のうどんに比べてコシはなく、ツルツルとしたのど越しの良さが魅力で味も染みやすいです。みそつゆがよくからんで美味しく食べられると思いますので、残さず食べましょう！

旬の野菜はなんだろう？

◎今月は… 新じゃがいも

- 新じゃが芋は、普通のじゃが芋と比べて皮が薄く水分が多いところが特徴です。また、芽が出ていたり緑色に変色していたりするものは有害物質になるので必ず取り除きましょう。
- ビタミンCが豊富
  普通のじゃが芋と比べるとビタミンCは約４倍も多く入っています。

ビタミンCは熱に弱いですが、じゃが芋に含まれるでんぷんのおかげで壊れにくくなります。皮付きのまま油で揚げたり、炒め物にしたりすることで栄養素を余すことなく体に吸収することができます！

食品の働きを知ろう

私たちは毎日色々なものを食べて、栄養素をバランスよく摂り入れることで健康な体を保ち、元気に動くことができます。
では、どうすれば栄養素をバランスよく摂ることができるのでしょうか？
今回は食品の働きを知って、毎日の食事で栄養素をバランスよく摂れているか考えていきましょう！

三色食品群ってなにかな？

私たちがいつも食べている食品を働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分けたものが、三食食品群です。

この3色をまんべんなく食べることでバランスの良い食事につながります！

赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物
（血液や筋肉など体をつくる）	（体を動かすエネルギーになる）	（体の調子を整える）
肉・魚・卵・大豆製品乳製品などたんぱく質を含む食品。	ごはん・パン・麺類油など炭水化物を多く含む食品。	野菜・果物・きのこなどビタミン・ミネラルを多く含む食品。

◎上の表を参考にして、毎日の食事に3つの色の食品を摂り入れましょう！◎