

かみなん 食たべもの通信 NO.4

何をどのくらい食べたらよいかの目安になる!

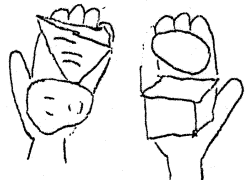
今回は、手ばかり栄養法をご紹介します。

人の手は、それぞれ年齢や性別、体格に合わせて、大きさが違います。

手ばかりとは、人の手をしかりにして、食べものの量の目安とします。

〈1日に食べる量・これだけは食べましょう〉

肉・魚 卵・とうもろこし



両手にのる位 しかり

体をつくるもとになる

南大表の(赤)のグループ

緑黄色野菜
トウモロコシ、人参 など



両手に1杯

体の言周子をよとする

南大表の(緑)のグループ

その他の野菜・きのこ・海藻
もやし、キャベツ、玉葱、キノコなど



両手に2杯 たし30%

その他

ごはん



毎食、軽く
1杯~1.5杯

←12分



(よく噛む人は多め
あまり噛まない人は少なめ)

牛乳



1日に
200ml

芋 (じゃがいも、さつまいも)

1日に 中1杯



あくまでも、目安です。 もっと詳しい小冊子が「お矢張り」になりたい場合は「食事バランスガイド」をご参考ください。

給食では、「家庭の食事」で不足しがちな食料を多めに使用しています。

- 例) 小魚 (ししゃも、ちりめんじゃこ、しろすなど) カルシウムが豊富、骨や歯を丈夫にしてくれます。
- 海藻 (わかめ、茎わかめ、ひじき、のりなど) 食物繊維が豊富、おなかをすっきりさせます。
- 木曜菜 (かつおのこ、ごまも含まれます) 良質の脂のほかに、ビタミンEが豊富です。

そこで!!
おすすめ



手づくり ひじきふりかけ

ごはんにかけて、
ひじきごはんにしても good!!

乾燥菜ひじき 大さじ3 → 水で戻して、水気をきる。

白ごま 大さじ1
ちりめんじゃこ 大さじ1
かつおだし 1パック

しょうゆ 大さじ1
さとう 大さじ2
みりん 大さじ1

- ① 鍋で「旨味調味料」を煮たてる
- ② 戻したひじきを入れて、煮る
- ③ 煮汁がなくなってきたら、ごま、じゃこ、かつおだしを入れて、水かかき混ぜるまで、ゆき、完成