

INOKUCHI

いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 76



2018年

月発行

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩が少しずつ涼しくなってきましたね。季節の変わり目でもあるので体調に気をつけて、お月見や敬老の日、秋分の日と9月の行事を楽しみたいですね♪今年のお月見（十五夜）は『9月24日』です。

栄養指導室 松田・本宮・近末



イメージをつかもう!



メニューの組み合わせ



1食の献立例

副菜 副々菜

主食 主菜

じゃが芋と玉ねぎの煮物
野菜の煮物
きのこのソテー
きんぴら
野菜の煮浸し など

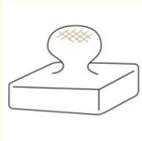


ゴマ和え
お浸し
春雨の酢の物
マカロニサラダ
中華サラダ など



魚のフライ・塩焼き
魚の南蛮漬け・煮付け
鶏の唐揚げ・照り焼き
とんかつ・生姜焼き
えびフライ
オムレツ・卵とじ
揚げ出し豆腐 など

ご飯
おかゆ
もち
パン
めん など

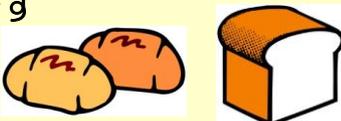


主食



〈主な食品〉
ご飯、餅、パン、麺類など
〈働き〉

体のエネルギー源となるので
主食は必ず食べましょう!
唯一、脳へのエネルギー源にも
なります



主菜



〈主な料理〉
肉料理、魚料理、
卵料理、豆腐料理など

〈働き〉
肉・魚・卵などたんぱく質が多い
食品は、筋肉や血液・骨など体を作ったり、消化や体温調節などの
働きを助けます



副菜・副々菜

〈主な料理〉
野菜の煮物・炒め物・揚げ物、
酢の物・和え物・サラダなど

〈働き〉
ビタミンやミネラル、食物繊維
などがあり、体の機能の調節・
維持します
野菜類をしっかりと噛むことで
満腹感が得られ、早食いを防ぎ
ます

品数をそろえて栄養バランスを整えましょう♪