



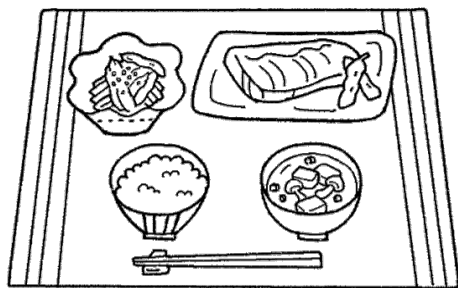
今年度は、【つくみ食育プラン】の実践目標の中からテーマを決めて毎月紹介しています。
今月は『自分で身体に良い物を選ぶようになろう』です。身体のためには、まずは栄養のバ
ランスよく食べるという事が大切です。

6つの 基礎食品群

6つの食品群とは、同
じような栄養素を多く含
む食品を6つのグループ
にわけたものです。6つ
の食品群から過不足なく
食品を組み合わせること
で、栄養バランスのとれ
た食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 くだもの ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

和食で 栄養バランスを



和食は、主食である米飯に、汁物と数種類のお
かず組み合わせた食事です。米飯を中心に肉魚な
どの料理や、野菜・いも・豆・海藻などの料理、
だしのきいた実たくさんの汁物を組み合わせる
と、栄養バランスがよくなります。

レシピ紹介

かぼちゃのカップケーキ



【材料】アルミケース菊型3号6～7個分

かぼちゃ	皮と種を除いて40g
豆乳	40g
きび砂糖	55g
サラダ油	45g
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	5g
塩	ひとつまみ
アルミケース菊型3号	6～7個

【作り方】

- かぼちゃは適当な大きさに切り、ゆでるかレンジで加熱してから、ペースト状につぶす。
- ボールに①のかぼちゃと豆乳を入れて混ぜてから、きび砂糖を加えてよく混ぜ、サラダ油も加えてよく混ぜる。
- 小麦粉・ベーキングパウダー・塩を混ぜ合わせ、ふるいながら②のボールにいれて、全体を混ぜ合わせる。
- アルミケースに③の生地を入れ天板に並べる。
- 160℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。（焼き時間や温度は、様子をみて加減して下さい。）

