



黄 緑 赤 三色

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。



体を動かす エネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。



体の調子を 整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

黄



赤

元気な体！

血や筋肉など、 体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくなります。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。



黄色=主食、赤色=肉や魚のメインディッシュ、緑色=野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。

お正月料理

黒豆

材料

黒豆（乾） ······ 300 g

【煮汁】

水 ······ カップ 10

〈A〉

砂糖 ······ 350 g

しょうゆ ······ カップ 1/4

塩 ······ 大さじ 1/2

重曹 ······ 小さじ 1/2

鉄卵などの鉄製鋳物

つくりかた

1日目

- ① 黒豆は洗って水けをきる。
- ② ふた付きの鍋に【煮汁】の水を入れて火にかける。煮立ったら火から下ろし、熱いうちに【A】と鉄卵、黒豆を加え、一晩おいて豆を戻す。

2日目

- ③ ②の鍋を強火にかけ、煮立ったらアクを丁寧に除く。水カップ 1/2 を加え（差し水）、再び煮立ててアクを除く。これを 2~3 回繰り返す。
- ④ 落としぶたと鍋のふたをし、ごく弱火にして約 8 時間煮る。豆が煮汁から出ないように、煮詰まってきたら適宜湯を足す。
- ⑤ 豆が柔らかくなり、煮汁がヒタヒタより少し多めくらいまで減ったら、火を止める。鉄卵を取り出し、そのまま冷まして味を含ませる。

当日

- ⑥ 食べる分だけざるに上げて汁けをきり、器に入れる。空気にふれると色がより黒々とする。