



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。



黄
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。



緑
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。



赤
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、大きくします。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)..... 300g

【煮汁】
水.....カップ10

〈A〉
砂糖.....350g
しょうゆ.....カップ1/4
塩.....大さじ1/2
重曹.....小さじ1/2

さびくぎ(あれば)
.....約10本(100g)

くぎを使う代わりに、鉄製の鍋で煮たり専用の鉄材を加えるなどしてもよい。

- 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】とさびくぎ、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。さびくぎを取り出し、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。