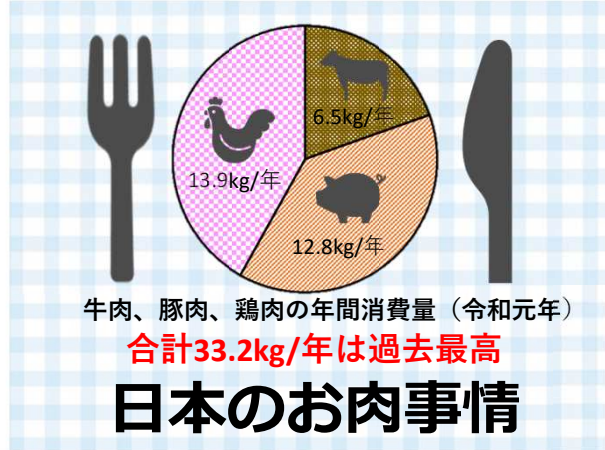


しいたけ(きのこ類)・いも・肉!

こまごわやさしいにたにた **秋**



いもって根なの？ 茎なの？

植物の生育に適していない時期をしのぐために、栄養（主にでんぷん）を蓄えます。その貯蔵器官が根にあるか、茎にあるかで塊根か塊茎に分けられています。

かいこん
塊根
 根に栄養を蓄えてふくらんだもの

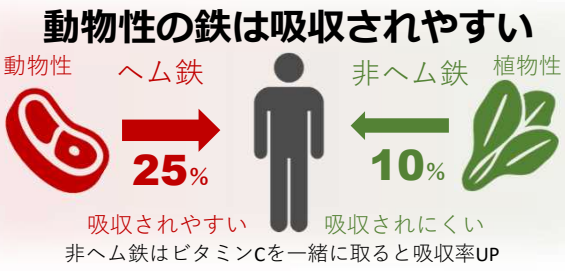
かいけい
塊茎
 茎に栄養を蓄えてふくらんだもの



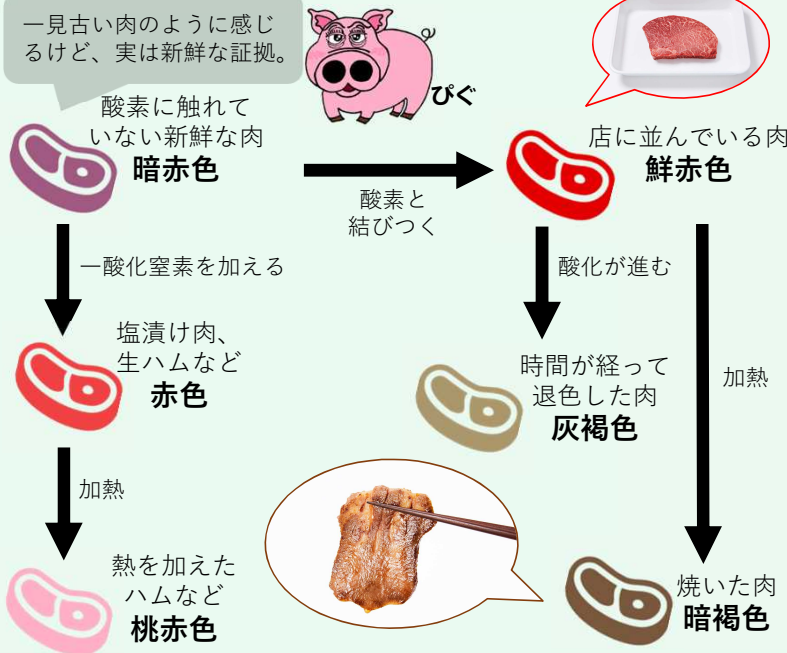
わしは根っこ
 なんじゃのお〜
 じいねんじよ

タピオカの原料

じゃがいもはナス科の植物
 似てる!



お肉の色六変化



しいたけを天日干しすると...

レンチオニンup
 干しいたけ特有のあの香り。生しいたけにはあまり含まれていない。

グアニル酸up
 しいたけの主要なうま味成分。加熱調理でさらにup!

ビタミンD
 紫外線によってエルゴステロールがビタミンDに変化。骨づくりに必要な栄養素。

日光浴はいいなあ〜

注 干しいたけが汗をかいてもシャワーは厳禁!
 水で洗うと風味が落ちるので、汚れは軽く払って落とすか、湿らせたキッチンペーパーでふき取るようにしましょう。

	ご飯を食べましたか?			12食材...「色々な食材をよくかんで食べていますか?食べた食材に○をつけてみよう。」														よくかんで食べましたか?	何をよくかんで食べましたか?	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)																					
2日目 (/)																					
3日目 (/)																					

よくかんで食べて 毎日元気に過ごそう！

～和食は日本の伝統的な食事です！～

中高生用

こ こくろい 穀類  おかあはん 米 パン 麺類	ま まめ 大豆製品  まめ蔵 豆腐や厚揚げ、納豆 などの大豆製品	ご ごま 種実類  ふたごま ごまやナッツ などの種実類	わ わかめ 海藻類  わかめ わかめや昆布 などの海藻類	や やさい 野菜  ウリ・9世 緑黄色野菜や 淡色野菜など	さ さかな 魚  しゃっけ 魚やイカ、エビなど	し しいたけ きのこ類  しいたけ男 椎茸やシメジ などのきのこ類	い いも いも類  じいねんじょ ジャガイモやサツマイモ などのいも類	に にく 肉類  ぴぐ 豚肉や牛肉、 鶏肉などの肉類	た たまご 卵  たま坊 たまご類	に にゅうせいひん 乳製品  うっしー 牛乳やヨーグルト などの乳製品	た くだもの 果物  みっさん リンゴやミカンなど
---	---	---	---	--	---	--	--	---	---	--	---

「よくかんで、バランスの良い食事を！」チェックシート 記入例

氏名 伊勢原 花子

実践したら○をつけてみましょう！

日付	ご飯を食べましたか？			12食品群まんべんなく食べられていますか？食べた食材に○をつけてみましょう。														よく噛んで食べましたか？	何をよく噛んで食べましたか？	運動	歯みがき
	朝	昼	夜	穀類	まめ	ごま	わかめ	野菜	魚	きのこ	いも	肉	卵	乳製品	果物	合計					
1日目 (/)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>		5	<input type="checkbox"/>	ごぼう	<input type="checkbox"/>		
2日目 (/)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	8	<input type="checkbox"/>	豚肉	<input type="checkbox"/>		
3日目 (/)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		6	<input type="checkbox"/>	パン	<input type="checkbox"/>		

○をつけてみましょう！

主食 炭水化物が多い
エネルギー源
ごはん、パン、麺類など



主菜 たんぱく質が多い
体をつくる
肉、魚、卵、大豆製品など



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維が多い
体の調子を整える
野菜、いも類、海藻類、きのこ類など



+a 果物・乳製品



主食・主菜・副菜+aでバランスの良い食事を！