

* : * : * **食で育む心と身体** * : * : * LET'S 食育 No1

私たちの身体は**今日**食べたもので作られています。心と身体に美味しいものを食べていますか？ 今は肺を潤す作用の食物を摂り、**かぜやインフルエンザ**に負けない抵抗力をつけ、健やかに過ごしたいですね。**抵抗力**や**免疫力**を高めるためには、運動することや、**栄養バランス**（いろいろなものを食べる）を考えて食事をするのが基本になります。

栄養バランスのよい食事(成長期)

(日本スポーツ協会 ジュニアアスリートベーシックパターン)



- ①ご飯
- ②焼き魚
- ③野菜の煮物
- ④なめこ汁
- ⑤牛乳
- ⑥みかん

①身体や頭を動かす**主食**⇒ご飯、パン類、麺類…（炭水化物、糖質）



②身体をつくる**主菜**⇒肉、魚、たまご…（たんぱく質）



③身体を整える**副菜**⇒大豆製品、いも類、野菜類…（植物性たんぱく）（ビタミン）（ミネラル）



④身体を活性化させる**汁物**⇒野菜、海藻、きのこ…（ビタミン、ミネラル）



⑤心身を整える**乳製品**⇒牛乳、ヨーグルト（ミネラル…）



⑥心身の安定になる**果物**⇒果物（ビタミン）



クッキング

簡単です。みんなで楽しく作れます

たこ焼き器でつくる きのこみみたいなパンケーキ



たこ焼き器
ピック
サラダ油

ホットケーキの素

ギンビスの
ビスケット

チョコレート
シロップ

七色スプレー



①クルクル 油をぬる



②牛乳で溶いたケーキの素
ボトルに入れる。



③ケーキをクルリンパ
ビスケットを立てる。



④チョコレートをつけて
スプレーをかける。