

## おいしく！楽しく！健康に！ ～ 簡単レシピ集 ～

食べることは、毎日生きていくために大切なことです。

そのために何をどう食べるか、食についての正しい知識と判断力を育てることを「食育」と言います。

子どもの頃からより良い食習慣をつけるために、「朝食は毎日食べる」「野菜をたくさん食べる」「塩分のとりすぎに気をつける」などできることから食育を始めてみましょう。

### ○バランスの良い食事を心がけましょう

健康なからだを維持するために、**主食**、**主菜**、**副菜**を中心にいろいろな食品をとり、感染症などにかかりにくいからだを作るためにも、バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

### 1、2、3でバランスごはん



- 1、**主食**（ごはん・パン・めん類）
- 2、**主菜**（魚・肉・卵・大豆製品を使った料理）
- 3、**副菜**（野菜を使った料理）

「1、2、3」の3つのお皿をそろえると  
栄養バランスの良い食事となります。

毎食、主食、主菜、副菜を1品ずつ考えて食べるのは難しい・・・

そんな時は、1皿で主食、主菜、副菜がとれる料理を食べましょう。

#### ○具たっぷりのカレーライス



- 主食**（ごはん）
- 主菜**（肉）
- 副菜**（野菜）

#### ○親子丼とサラダ



- 主食**（ごはん）
- 主菜**（肉）



- 副菜**（野菜）

今までに広報「養老」に掲載した「今月の料理」をまとめました。

旬の食材を取り入れた、簡単に作れる料理です。

「あと1品欲しいとき」「毎日の献立に困った時」などにぜひご活用ください。