



# 令和7年度食育だより 12月号

## 3色そろえてバランスよく食べよう！

食べ物に含まれる赤・黄・緑の3色の食品群をそろえて食べると体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。献立を考える時や家族の食事内容の見直しに役立ててみましょう。



### 赤のなかま

〈体をつくる食品〉



たんぱく質やミネラルを含む食品です。血や肉になり、身体を大きくします。

### 黄のなかま

〈体を動かすエネルギーになる食品〉



炭水化物を多く含む食品です。力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

### 緑のなかま

〈体の調子を整える食品〉



食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品です。体の調子を整えてくれます。

旬の材料で3色がバランスよく摂れる「あったか料理」

#### ★魚介類＋野菜類＝鍋

鍋料理では1度に多種類の野菜や魚介類を摂ることができます。



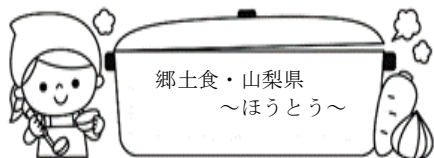
鍋

#### ★肉類＋野菜類＝シチュー

肉、牛乳、野菜、きのこを煮込んだシチューは栄養をたくさん摂ることができ体も温まります。



シチュー



郷土食・山梨県  
～ほうとう～

ほうとうは小麦粉を練り太めに切って作った麺を葱やしいたけ、かぼちゃ、じゃが芋などの具材とともに味噌仕立ての汁で煮込んだものです。

名前の由来には、諸説あるようですが、戦国時代の陣中食として、武田信玄公が自ら「伝家の宝刀」で、麺を細長く切った料理を作ったことから宝刀（ほうとう）の名が生まれたという伝説があるそうです。”かぼちゃ入りほうとう”を冬至の日（12月22日）に、かぼちゃ（なんきん）を食べると風邪をひかないと言われています。



かぼちゃ入ほうとうの作り方：4人分

材料：ひもかわ 140g 豚肉 30g  
かぼちゃ 50g しめじ 20g  
ごぼう 8g 長葱 8g  
しょうゆ 大さじ3 みりん 小さじ1  
みそ 大さじ1.5 だし汁 320cc

作り方：①ひもかわは、食べやすい長さに切る。

②かぼちゃは3cm幅切り、6～7mm厚さに切る。ごぼうは半月に切り、斜め薄切りにし、水につけてアク抜きをする。しめじは石付きを取り、食べやすい大きさに切って手で裂いておく。長葱は斜め切りにする。

③みそを適量のだし汁で溶き、しょうゆ、みりんを合わせ混ぜておく。分量のだし汁を煮立て豚肉、ごぼう、かぼちゃを入れ煮る。

④具材が柔らかくなったら、しめじ（A）の調味量を入れ、ひと煮立ちさせひもかわと長葱を入れる。