



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〉



魚



肉



乳製品



卵



大豆製品

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〉



いも



ごは



麺類



パン



油脂類

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〉



緑黄色野菜・その他の野菜



きのこ類

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



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	140 g	豚肉	30 g
	かぼちゃ	50 g	しめじ	20 g
	ごぼう	8g	長葱	8 g
A {	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。しめじは石付きをと
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。