

新企画

心も健康! 体も健康!! 「子供や孫に伝えたい」

食育

第1回 3食のお皿って何?

3色のお皿とは、同じような働きをする食品を栄養素別に3つのグループに分けたものです。主にたんぱく質を含む食品はお肉などのイメージから、赤のお皿。炭水化物や脂肪を含む食品は黄色いお皿。そして、ビタミンやミネラルを含む食品は緑のお皿に分類してバランスの良い食事をとれたかどうか簡単にわかるチェック方法を示します。

食事はバランスよく

赤黄緑の3食のお皿はそれぞれ代表的な食品です。まだ他にもグループ別の食品はたくさんありますが、これらを毎食組み合わせる食べ方をする、必要な栄養をバランスよくとることが出来ます。献立を考えると、意識することをおすすめします。また、色々な場面で子供たちが3色のお皿を理解し、バランスのとれた食事に関心をもってくれるといいですね。



朝食には和食(ごはんを主食)がおすすめ!

「毎日食事を全てバランスよく!」が難しいときは、2,3日や一週間を目安にしたいですね。

カンタン! 満足おかず 夏メニュー

- ＜材料＞
- 木綿豆腐.....2丁
 - レタス.....1/2コ
 - 青じその葉.....10枚
 - ねぎ.....1本
 - ちりめんじゃこ.....30g
- しょうゆ、酢...各大さじ2
こしょう...少々
ごま油...大さじ3

あつあつソース かけ豆腐

夏はできるだけ火のそばにいる時間を短縮したい! 加熱は最少限! パパッとごはんの準備! そんな早ワザメニューをご紹介します。おいしいですよ!

- ＜作り方＞
- ①レタス、青じその葉は手で食べやすくちぎり、器に敷く。ねぎは小口切り。お豆腐は食べやすく切る。
 - ②①の器にお豆腐を盛り、ねぎを散す。
 - ③小さいフライパンにごま油大さじ3とちりめんじゃこを入れ弱火でゆかり炒め、よい香りがしてきたらAの調味料を加えてソースをつくり②の上にかける。

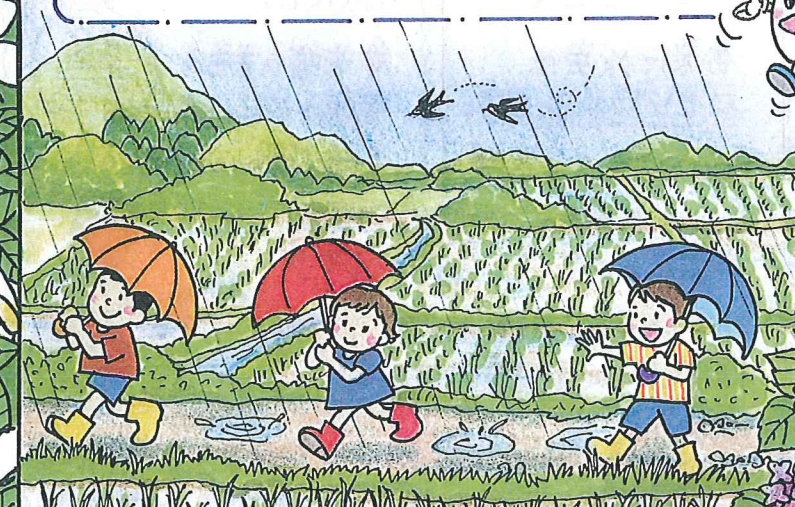
おにぎり通信

夏に近づく、毎年恒例に「ダイエット」になってしまった。毎年、「今年こそは!」と気合を入れて、運動をするのですが、なかなか続かず...。今回は運動もですが、食事をひと工夫してみようと思います。黒米や発芽玄米など。

おにぎり通信

お客様に安全・安心 おいしいお米をお届けします!

とぎ汁を出さないBG米は環境にやさしい無洗米! 「肌ヌカ」で「肌ヌカ」を取るBG精米製法は安全・安心! 工場内からは一切とぎ汁を出すことはありません。



雨に濡れたアジサイが美しい季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか? さて、六月の第三日曜日は「父の日」です。頑張っているお父さんに感謝の気持ちを伝える日。さあ、今年はどうな「父の日」を予定されていますか?

鹿児島パールライス株式会社 TEL.(099)268-1234 FAX(099)268-1238

6月 Herb Mint

- ＜水無月＞
- 6月20日はミントの日!
- 20日を「はっか」と読んでこの日をミントの記念日に! この頃はミントが一番美しい頃です。
- 虫さされに効果的!
- スペアミント
 - ペパーミント
 - アップルミント
 - バイナッパルミント

花言葉 ミント...「美德」

聖母マリアが持っていた花として知られています。

ミントティー

- ティーポットにミントの葉を10枚くらい入れて、熱湯(1カップ)を注ぎ、ティーコゼをかぶせ、2~3分待ちます。
- 好みでレモンライスやはちみつ小さじ1を入れます。
- 必ず、わかしたてのお湯を注いで下さいね。

スーッとさわやかな香りは眠気を覚まし、やる気を起こさせます。