

# 栄養科だより2014 春号

主食・主菜・副菜を基本にバランスよく！

～食事で大切なのは、**栄養のバランス**を考え  
**偏らない食事**を工夫することです～



## 主菜

主に魚、肉、卵、大豆製品などを使った、**おかずの中心**となる料理。たんぱく質や脂質を多く含みます。



## 献立の目安

## 副菜

野菜、海草、きのこなどを使った料理。ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含みます。



## 主食

ごはん、パン、めん類など。糖質を多く含みエネルギーのもとになります。



## 食生活指針

### ◎多様な食品を組み合わせましょう

いろいろな食品をとることで、適正な栄養摂取量を確保しやすくします。



**1日30品目の食品をとることが推奨されています。**

### ◎調理法に偏らないようにしましょう。

食事の楽しさを増やすためにも、またエネルギーや脂肪摂取避けるためにも、調理方法が偏らないようにしましょう。

### ◎手作りとお外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

主食、主菜、副菜を基本に多様な食品や手作りとの上手な組み合わせを工夫しましょう。



## 春野菜、たけのこの中華炒め

### 材料(4人分)

竹の子・・・280g  
菜の花・・・120g  
豚小間切れ肉・・・120g  
しょうが・・・1/2かけ  
油・・・大さじ1.1/2  
しょうゆ・・・大さじ1.1/2  
酒・・・大さじ1.1/2  
砂糖・・・7g  
オイスターソース・・・大さじ1/2

### 作り方

- ①竹の子は4～5mmの薄切りにする。
- ②しょうがの千切りと豚肉を油で炒め、肉の色が変わったら、たけのこ、菜の花も加えて炒め合わせる。
- ③調味料を加え、さっと炒め煮して味をからめる。