

元気に過ごすためには
こんなことに気を付けよう

ステップ1：1日3食 食べよう

1日2食だと
いけないの？



3食 食べた方が、
栄養バランスがとりやす
くなって、元気に過すごせるよ。



ステップ2：組み合わせて食べよう

好きなものだけ
お腹なかいっぱい食べたいな



カゼをひいたり、疲れやす
なったりしないように、
いろいろなものを
少しずつ食べるといいね。



ステップ3：おうちの人といっしょ に作ってみよう

包丁や火を使うときはおうちの人に
必ず相談しよう。手をせっけんで
きれいに洗あらってから作ろう。



レシピページへ

ご飯に合う! **かんたん** バランスメニュー

野菜の量は、お好みで
調整してください。

まぜるだけ サバ缶サラダ



【材料】大人2人+子ども2人分

- ・サバ缶 …… 1缶 (190g)
- ・大根 …… 2cmくらい
- ・人参 …… 1/3本
- ・きゅうり …… 1/2本
- ・ごま油 …… 小さじ1~2
- ・のり …… 1/2~1まい

【作り方】

- ① 野菜は、ピーラーでスライスし、サバ缶の汁につけて少しもみ、しんなりさせる。
- ② 汁気を切った①とサバ缶を皿に乗せ、ごま油を上からかける。
- ③ のりをちぎって、上にかけ、ざっくりまぜて完成。

とり肉のクリームソース煮



【材料】大人2人+子ども2人分

- ・とり肉 …… 1枚 (400gくらい)
- ・小麦粉 …… 大さじ2
- ・サラダ油 …… 大さじ3
- ・玉ねぎ …… 1/2こ
- ・人参 …… 1/3本
- ・じゃがいも …… 1こ
- ・ピーマン …… 1こ
- ・牛乳 …… 1カップ
- ・塩 …… 小さじ1

【作り方】

- ① とり肉は一口大に切って小麦粉をまぶす。玉ねぎ、ピーマンはうす切りにする。じゃがいも、人参は下の写真の大きさくらいのスティック状に切る。

じゃがいもを切ったあと
600Wの電子レンジで
2分くらい加熱しておく
と時短になります。



- ② フライパンに油をひき、火にかけ、とり肉を両面焼く。
- ③ とり肉に火が通ったら、玉ねぎ、人参を入れさらに炒める。人参がやわらかくなったら、じゃがいも、ピーマンを入れて炒める。
- ④ じゃがいもがやわらかくなったら、フライパンの中の油を軽くふき取り、牛乳、塩を入れ中火にする。ぐつぐつしてきたら完成。



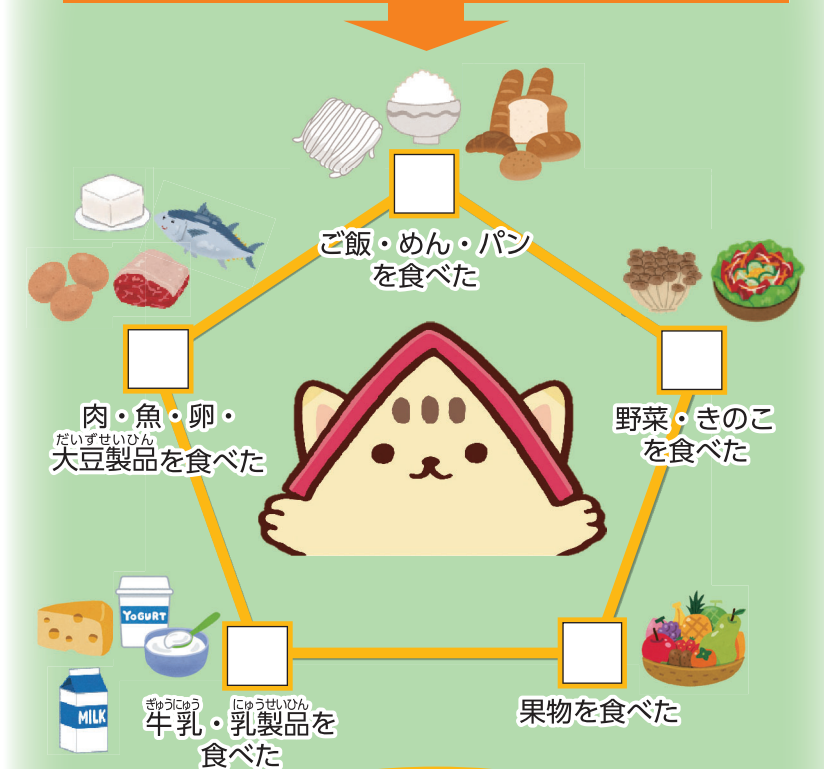
食育リーフレット 作成：令和4年度 発行：国立市栄養連絡会議（庁内）
問い合わせ先：国立市 子育て支援課 子ども保健・発達支援係（保健センター内）
042-574-3311

バランスのよい 食事で 元気がニヤン!

健康で元気に過すごすためには、いろいろなものを
組み合わせて食べることが大切。
みんなは、バランスよく食べられているかな？

まずは

昨日のご飯で食事バランスチェック!!



チェックがたくさんついたら
バランスはバッチリだよ

バランスってどうして大事ニヤン？

次のページをしてみよう!