

食育だより



2025年5月

3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事! ~三色食品群~

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

(参考:HP農林水産省)

「あか」

体や骨をつくる
もとになる



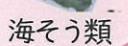
大豆・大豆製品



肉・魚・卵



牛乳・乳製品



海そう類

「きいろ」

エネルギーの
もとになる



米・パン・めん類

さとう



油脂類

いも類

きのこ類

野菜類

果物類

どの色の食べ物も
とても大切です。
好き嫌いをしないで
食べましょう!

「みどり」

体の調子を整える
もとになる



作ってみよう♪
おやつレシピ!!

抹茶と小倉のケーキ



新茶の季節です。
抹茶を使ったおやつを
ご紹介します。

<材料>

(10cm×20cmのパウンドケーキ型1個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
抹茶パウダー	小さじ2/3
バター	25g
サラダ油	大さじ2
砂糖	30g
牛乳	60cc
ゆであずき	60g

<作り方>

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるっておく。
- ②バターは柔らかくしておく。
- ③ボールにバター、油、砂糖、牛乳を順に入れ、その都度泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④③に①を加え混ぜ合わせ、さらにゆであずきを加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に入れて170℃のオーブンで25～30分程度焼く。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル