

新緑の美しい季節になりました。吹く風にもさわやかさが感じられます。新しい環境にもそろそろなじみ、緊張がとれて疲れの出やすい時期です。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。

## 食べ物の3つのはたらきを知ろう！

食べ物は、含まれる栄養素の種類により働きが異なります。その働きにより3つのグループに分けることができます。それぞれのグループから、いろいろな食べ物を選んで食べると栄養がかたよらず、バランスのよい食事になります。

### 赤のグループの食べ物



たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。たんぱく質は主に血や肉、カルシウムは主に骨や歯をつくる材料になります。



### 黄のグループの食べ物



炭水化物や脂肪を多く含む食品です。体温を保ち、体や脳を動かすためのエネルギーになります。元気よく運動したり、勉強したりするために大切です。



### 緑のグループの食べ物



ビタミンや食物繊維多く含む食品です。肌をきれいに保ち、病気から体を守るなど、体の調子をよくするために大切です。



苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるように頑張りましょう。



肉の部位や種類をかえてもOKです

### 作ってみよう給食レシピ



## ピリ辛チキン



#### 【作り方】

- ① 鶏肉は塩・料理酒で下味をつけておく。
- ② 片栗粉とカレー粉を混ぜ、①にまぶして揚げる。
- ③ ごま油でしょうが、にんにく、コチジャンを炒め、香りが出たら火を止めしょうゆ、酒を加える。
- ④ ③に①を絡めて出来上がり。

#### 【材料 ～4人分】

鶏むね肉(60g程度)	4枚
塩	一つまみ
料理酒	小さじ1
片栗粉	大さじ4
カレー粉	小さじ1/5
揚げ油	
(タレ)	
しょうゆ	大さじ1
料理酒	大さじ1
コチジャン	小さじ1/2
しょうがみじん切	小さじ1
にんにくみじん切	小さじ1/3
ごま油	小さじ1