

Eat a Rainbow of Power Foods

にじ色を 3食そろえましょう!

必要な栄養素をバランスよくとるために、食べ物を赤(あか)・橙(だいだい)・黄(き)・緑(みどり)・青(あお)・藍(あい)・紫(むらさき)の7色のにじ色で表現しています。7色の食事を意識して丈夫な体を作りましょう。

色	グループ	栄養素	食材
●赤	肉・卵	たんぱく質 ビタミン ミネラル	牛肉、豚肉、鶏肉、卵
●橙	大豆・魚	たんぱく質 ビタミン ミネラル	大豆、大豆製品 (豆腐、納豆など) 魚介類
●黄	主食	炭水化物	ご飯、パン、麺、餅
●緑	緑黄色野菜 海藻類 いも類	ビタミン ミネラル 食物繊維	ほうれん草、こまつな、 ブロッコリー、にんじん、 トマト など わかめ、ひじき など じゃがいも、さつまいも など
●青	その他の野菜 (色の薄い野菜)	ビタミン 食物繊維	大根、きゅうり、なす、 ごぼう、たけのこ、 レタス など
●藍	牛乳・乳製品	たんぱく質 ミネラル	牛乳、チーズ、 ヨーグルト
●紫	果物	ビタミン 炭水化物 食物繊維	いちご、バナナ、りんご、 キウイ、みかん、柿 など



ジュニアアスリートの1日分の食事例(中学生男子)

- ☆ 1日分の料理の中に、数種類の食材があってもかまいません。
- ☆ 給食のある学校は、給食で出なかった色の食材は家に帰ったら、夕食までにまず補食として食べるようにしましょう。
- ☆ 食事の中で足りない色があったら、自分でプラスして食べられるように工夫してみましょう。



朝食



- ごはん ●焼き魚 ●だし巻卵
- みそ汁 ●野菜サラダ
- キウイ ●ヨーグルト

昼食



- 豚丼 ●ほうれん草のおひたし
- 豆腐のサラダ
- いちご ●牛乳

夕食



- ごはん ●●●レバーケチャップ
- ひじき煮 ●●●酸辣湯
- ミックスジュース

補食



- サンドウィッチ
- オレンジジュース

【1日分の摂取量合計】

- ◎エネルギー 2981 kcal
- ◎たんぱく質 134 g
- ◎脂質 93 g
- ◎炭水化物 435.9 g

食事例よりメニューの紹介

レバーケチャップ

鉄・ビタミンB群が
しっかりとれるバランスレシピ!

【材料】4人分

- 牛レバー 280g
- 玉ねぎ 70g (1/3個)
- 食塩 2g (小さじ1/3)
- こしょう 少々

- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- 玉ねぎ 140g (2/3個)
- 青ピーマン 140g (4個)
- にんにく 4g (1かけ)
- 赤とうがらし 2g (2個)
- サラダ油 適量

- 【たれ】
ケチャップ 24g (大さじ1と1/3)
砂糖 20g (大さじ2強)
こいくちしょうゆ 24g (大さじ1と1/3)
清酒 28g (大さじ2強)

- #### 【1食分あたり】
- ◎エネルギー 195 kcal
 - ◎たんぱく質 15.2 g
 - ◎脂質 5.8 g
 - ◎炭水化物 13.5 g
 - ◎鉄 19.7 mg



- #### 作り方
- レバーは食べやすい大きさに切り、数回水替えしながら血抜き処理をした後、塩こしょうとすりおろした玉ねぎをまぶし下処理しておく。
 - ①の玉ねぎをおとし、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
 - 玉ねぎは一口大、ピーマンは一口大の乱切り、にんにくはスライス、赤とうがらしは種を取り、輪切りにする。
 - たれの調味料をあわせておく。
 - フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎを炒め、次にピーマンも加えて炒める。④をあわせ、最後に②を入れて仕上げる。

ケチャップ味で子どもたちに苦手なレバーが、
美味しく食べやすい味に!

県内で実施の給食メニューをアレンジ

酸辣湯(サンラータン)

カルシウム・ビタミンDが
とれる強化メニュー!

【材料】4人分

- 豆腐 100g (1丁)
- 干しいり茸 4g (1枚)
- えのき茸 30g (1/3袋)
- たけのこ(水煮) 40g
- 豚肉 20g
- 卵 80g (2個)
- 鶏がらスープの素 10g (大さじ1強)
- 水 600cc (3カップ)
- うすくちしょうゆ 20g (大さじ1強)
- 食塩 0.8g (小さじ1/6弱)
- こしょう 少々
- かたくり粉 4g (小さじ1強)
- 米酢 8g (大さじ1/2)
- ごま油 4g (小さじ1)

- #### 【1食分あたり】
- ◎エネルギー 80 kcal
 - ◎たんぱく質 6.1 g
 - ◎脂質 4.9 g
 - ◎炭水化物 3.3 g
 - ◎カルシウム 35 mg



- #### 作り方
- 豆腐は1cm角に切り、干しいり茸は水戻ししてせん切り、えのき茸は半分に切る。たけのこは細切りにする。
 - かたくり粉は同量の水で溶き、卵は割りほぐす。
 - 鍋に水、スープを入れて熱し、豚肉を入れる。煮立てば干しいり茸を加えて少し煮る。中火にして、たけのこ、豆腐、えのき茸の順に煮る。
 - しょうゆ、塩、こしょうと酢を加える。煮立てば水溶きかたくり粉を加え、とろみをつける。再度沸騰したら卵を加え、火を止めごま油を加える。

食欲がなくなっても酸味と辛味で、食べやすいスープです。
成長期にこの1品をプラスして満点メニューに!