



あきはいろいろな食べものの収穫が多くなるため、実りの秋ともよばれています。おいしい旬の食べものをバランス良く食事に取り入れ、秋の味を楽しみながら栄養のバランスにも気をつけてみてください。



★ 栄養バランスのとれた食事って何？

わたしたちは、活動するためのエネルギーや、きん肉やほねなどの体をつくるもとになるものなどを、ごはんや魚、肉、野菜、くだものなど、食べものにふくまれる「栄養素」からとっています。それぞれの食べものにふくまれる栄養素は、それぞれちがうため、いろいろな食べものを合わせて食べる必要があります。その組み合わせが良い食事が、栄養バランスのとれた食事となります。



★ 栄養バランスのとれた食事にするためにはどうすればいいの？

食品にふくまれる栄養素は、体の中でいろいろな働きをします。そこで、いろいろな食品を「主食・主菜・副菜」の料理ごとにわけて組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事にすることができます。

しゅしょく 主食	→ ごはんやパン、めんなどの料理で、体を動かしたり温めたりするエネルギーのもとになります。	
しゅさい 主菜	→ 魚や肉、たまご、豆などを使った料理で、体をつくるもとになります。	
ふくさい 副菜	→ 野菜や海そう、きのこなどを使った料理で、病気などから体をまもる働きをします。	

★ 栄養バランスのとれた食事は、免疫力も高めます!

細菌やウイルス、毒物などの異物が体に入ってきたとき、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを「免疫」といいます。免疫力が高いことは、カゼの菌やウイルスが体に入ってきてても、症状が出る前に追い出す、または症状が軽くてすむこととなります。免疫力を高めるためには、栄養バランスのとれた食事をすることがとても大切です。また、栄養バランスのとれた食事と合わせ、十分なすいみんと適度な運動も大切なので、ぜひ心がけてください。



パンプキンクリームソース



ごはんにもパンにも合う!

○材料(大人4人分)

- 鶏もも肉(小間) … 200g
- 玉ねぎ … 240g(中1個)
- かぼちゃ … 180g(小1/5個)
- マッシュルーム … 60g(5個)
- 炒め用油 … 大さじ2/3
- 水 … 1と1/4カップ
- コンソメ … 1個
- 牛乳A … 1と1/2カップ
- 粉チーズ … 大さじ3
- バター … 大さじ1と1/3
- 生クリーム … 大さじ2
- 米粉 … 大さじ3
- 牛乳B … 1/4カップ

○作り方

- ①玉ねぎは皮をむいて1cmの角切り、かぼちゃは皮付きのまま1cmの角切りにします。マッシュルームは薄切り。
- ②ナベに油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒めます。
- ③肉が白くなってきたらマッシュルームと水、コンソメを入れます。
- ④一煮立ちしたらかぼちゃと牛乳Aを入れて煮ます。
- ⑤かぼちゃに竹串がスッと通るくらいやわらかくなったら弱火にして、粉チーズ、バター、生クリームを入れます。
- ⑥最後に、牛乳Bで溶いた米粉を入れ、とろみがついたら火を止めます。
- ⑦パンと合わせる場合はシチュー皿やグラタン皿に盛り付け、ごはんと合わせる場合はカレー皿にごはんと一緒に盛り付けることをおすすめします。

