



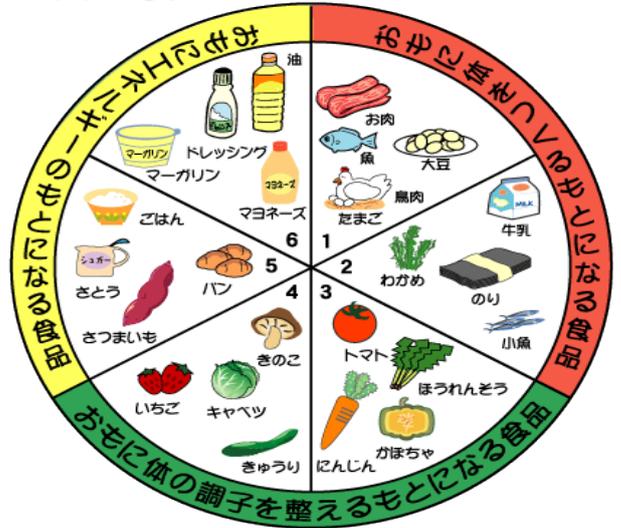
# 給食だより

社会福祉法人 笠木福祉会  
2023年9月号  
文責:朝倉 由佳

## 三色の食品群をそろえてバランス良く食べましょう

食べ物の見た目で見分けるのではなく、食べ物に含まれる主な栄養素と働きによって「赤」「黄」「緑」に分類したものを「三色食品群」と言います。

「赤」の栄養素はタンパク質で主に体を作るものに、「黄」は糖質や脂質で体を動かすエネルギーになります。「緑」はビタミンやミネラルが体の調子を整えてくれます。



「三色食品群」から、この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスが整う目安になります。主食は黄色、主菜は赤色、副菜・汁物は緑色と各食品群から目安を決めて取り入れると献立もバランス良くなります。子どもにも分かりやすいので「お肉は何色になる?」と聞くと「赤〜、からだを作るんだよね」と答えてくれます。好きな物ばかり食べるのではなく、食品群を見ながら足りない色を補ってバランスの良い食事をめざしましょう。



### 今月のレシピ 里芋コロツケ

～秋の味覚を堪能しましょう～

- 《材料》4人分  
里芋 600g  
玉ねぎ 1/2個  
豚ミンチ 200g  
塩 適量

- 〔衣〕  
薄力粉 適量  
溶き卵 1個分  
パン粉 適量

#### 《作り方》

- ①里芋は皮をむいて一口大に切ります。耐熱容器に入れラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで柔らかくなるまで5分程度加熱します。(里芋が小さい場合は、よく洗い皮付きのまま柔らかくなるまでゆがき、粗熱を取って皮をむきます)
- ②①をボウルに入れ、マッシャーなどでつぶします。
- ③玉ねぎをみじん切りにします。
- ④熱したフライパンで玉ねぎを炒めます。しんなりしたら、豚ミンチを入れて火が通るまで炒め余分な油をふき取り、塩でしっかり味を付けます。
- ⑤②に③を入れ、味がうすいようなら、塩を足し味を整えます。粗熱が取れたら好みの形に成形します。
- ⑥薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、油鍋に熱した油できつね色になるまで揚げて出来上がりです。

8月～12月が旬の里芋は栽培地域ごとにさまざまな品種が作られています。

里芋のぬめり成分は食物繊維の一種で腸内環境を整え、生活習慣病の予防に期待できます。

定番の煮物のほかにもコロツケ、グラタンやいももち、煮っころがしに片栗粉をつけてから揚げにするなど、子どもも食べやすい調理方法もできる食材です。