



野菜のおかず(副菜)は 1食に1-2品を目標に食べましょう。

※野菜にはビタミン・鉄分・カルシウム・食物繊維などが多く含まれています。
 ※おすすめの野菜のおかず(副菜)・・・「野菜の煮物・蒸し物・酢の物」「野菜のおひたし」「油少なめのけんちん」など

月	日/曜日	体重(kg)	体調	朝食				昼食				夕食				その他 食べたもの	メモ (誰と食べたか、 楽しかったかなど)
				主食	主菜	副菜	汁物	主食	主菜	副菜	汁物	主食	主菜	副菜	汁物		
	1 ()																
	2 ()																
	3 ()																
	4 ()																
	5 ()																
	6 ()																
	7 ()																
	8 ()																
	9 ()																
	10 ()																
	11 ()																
	12 ()																
	13 ()																
	14 ()																
	15 ()																
	16 ()																
	17 ()																
	18 ()																
	19 ()																
	19日は「食育の日」。食生活を振り返ってみよう。																
	20 ()																
	21 ()																
	22 ()																
	23 ()																
	24 ()																
	25 ()																
	26 ()																
	27 ()																
	28 ()																
	29 ()																
	30 ()																
	31 ()																

※朝食、昼食、夕食で「主食」、「主菜」、「副菜」を食べたかどうか、○をつけてみましょう。※間食や飲酒など、その他に食べたものがある日は✓(チェック)を入れましょう。

日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

どんな物が家にあるか確認してみよう!

主食	主菜	副菜	飲料	その他
・米(無洗米が便利)	・缶詰め	・即席汁物	・水(ペットボトル)	・あめキャラメル
・レトルト白飯	・ツナ缶・コンビーフ	・乾燥野菜	・お茶(ペットボトル)	・チョコレート
・もち(真空パック)	・オイルサーディン	・のり	・ティーパック	・はちみつ
・カンパネ・コッフレ	・大和煮・大豆水煮	・干しいたけ	・果汁ジュース	・うめぼし
・即席麺・カップ麺	・カレー・シチュー	・乾燥わかめ	・野菜ジュース	・氷砂糖
・そうめい・うどん・そば	・レトルト食品	・根菜類	・スキムミルク	・ビスケット
・芋類	・カレー・シチュー		・ロングライフ牛乳	・ドライフルーツ

参照：内閣府作成「食育ガイド」

じゃが芋とピーマンの カレー炒め

じゃが芋1ヶは太めのせん切りにして水に浸す。ピーマン12ヶもせん切りにしておく。じゃが芋を油小さじ1で炒め、透き通ったらピーマンを入れて更に炒める。カレー粉を入れてからめ、最後にしょうゆで味を整える。



※じゃが芋は加熱してもこれににくいビタミンCを含みます。ピーマンは色が濃くて、ヘタが黒ずんでいないものがおすすです。

※漬物や濃い味の少ない味噌汁、揚げ物などで野菜を食べると油脂や塩分のとりすぎにつながります。