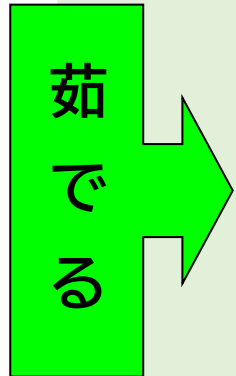




野菜の調理方法と味付けの組み合わせ

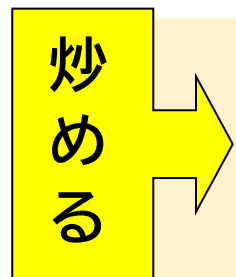


お浸し
和える
花かつお・のり・酢(少なめ)・ごま油やサラダ油(最後にたらす)
ごま・くるみ・ピーナッツ・アーモンド
(幼児は量に注意・アレルギー児は注意)

巻く
汁物
のり・薄焼き卵
調味料で変化:塩味・味噌味・醤油

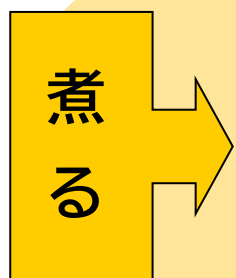
和風 すまし汁風
洋風 ポタージュ風(じゃが芋・かぼちゃ・コーン等)
中華風 片栗粉でトロミ

サラダ 調味料により味をかえる(おろしりんご・おろし人参等の利用)

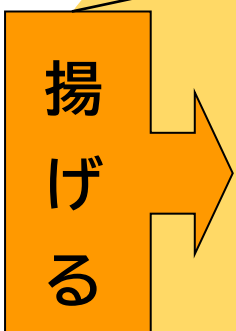


炒める
炒めて煮る
炒めて煮てとろみをつける

味付け → 塩・醤油・みそ・甘酢
油 → 植物油(サラダ油・ごま油等)

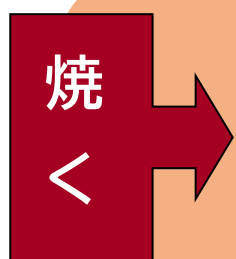


和風煮物 (だし・砂糖・塩・醤油・みそ・時として油を使用)
つや煮 (砂糖・塩・マーガリン)
牛乳煮 (塩のみ又は塩と砂糖)時としてチーズ
トマト煮 (トマトと塩)



揚げ煮 揚げたものを煮る

素揚げ
衣揚げ 衣 → 小麦粉・パン粉
衣の中に入れるもの 粉チーズ・ごま・ピーナッツ・アーモンド・くるみ
青のり・乾のり・パセリ・青じそ・など



直火焼き
フライパン焼き
鉄板焼き
ホイル焼き

ピーマン・しいたけなど
固いものは茹でておく

肉・魚・卵などと共にアルミホイルに包んで焼く

～Let's try～

同じ食材でも・・・

調理方法や味つけを変えるだけで、たくさんの食べ方があります。
ぜひお試を!!

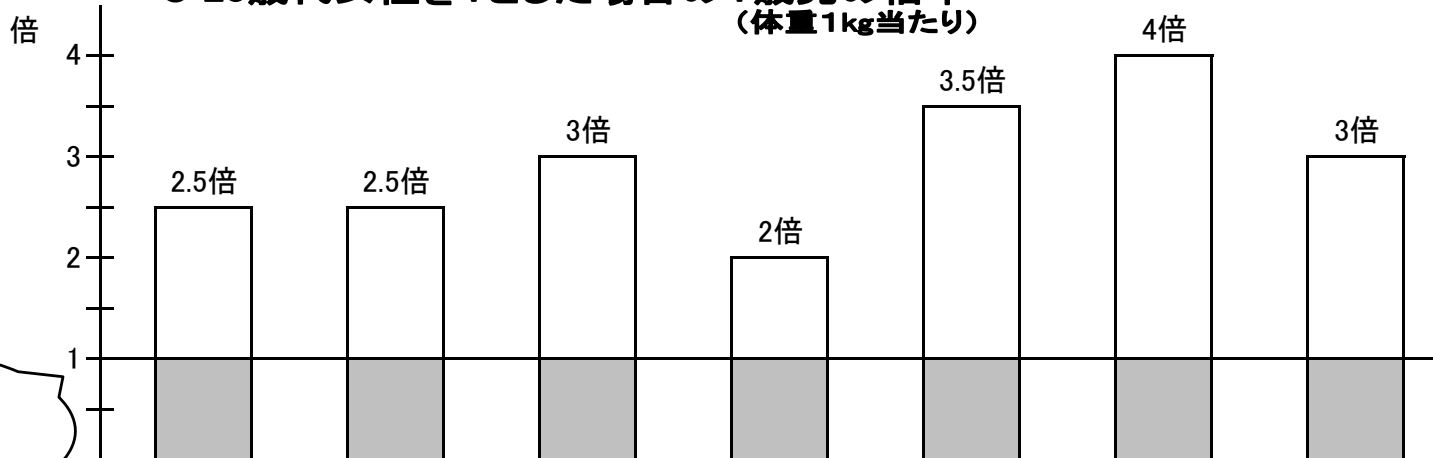
小さいのに体はこんなに欲しがっているんだよ!!

(1日の必要量)

② 栄養素別		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比率 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンD (μg)
1歳女子	体重(9.0)kg	800	20.0	20~30	400	4.5	350	0.50	0.50	40	5.0	2.5
20歳代女性	体重(50.6)kg	1,680	45.5	20~30	650	10.5	650	1.10	1.20	100	11.0	5.5

①

③ 20歳代女性を1とした場合の1歳児の倍率 (体重1kg当たり)



大人の必要量を
1とすると...

④

含まれている食品

たんぱく質	鉄	ビタミンA	ビタミンC	カルシウム	ビタミンD	エネルギー
細胞をつくる 丈夫な皮ふ・骨づくり			赤血球づくり	丈夫な骨をつくる		活動のもと
・牛乳 ・卵 ・魚類 ・肉類 ・大豆製品 等	・卵 ・魚類 ・肉類 ・大豆製品 ・ほうれん草 ・小松菜 等	・牛乳 ・卵 ・人参 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・かぼちゃ ・にら ・小松菜 等	・ほうれん草 ・ブロッコリー ・キャベツ ・トマト ・ピーマン ・小松菜 ・かぼちゃ ・じゃがいも ・さつまいも 等	・牛乳 ・大豆製品 ・ほうれん草 ・焼きのり 等	・太陽の光 ・外遊び	・ごはん ・めん類 ・パン類 ・油 ・砂糖 等