

食育だより

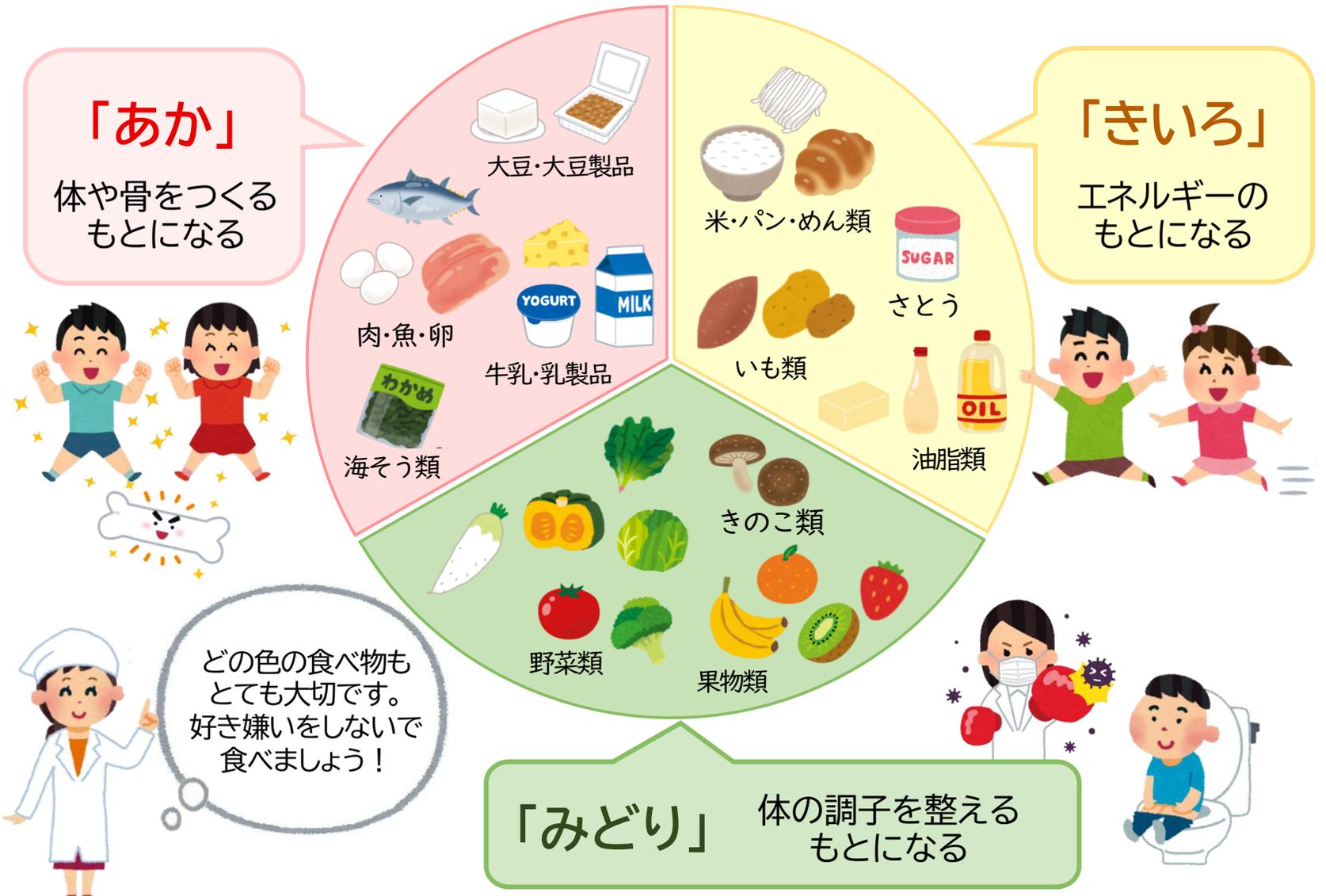


2025年5月

3つの色の食品をそろえてバランスの良い食事! ~三色食品群~

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることで、栄養バランスが整いやすくなります。

(参考:HP農林水産省)



作ってみよう♪
おやつレシピ!!

抹茶と小倉のケーキ



新茶の季節です。
抹茶を使ったおやつを
ご紹介します。

<材料>

(10cmx20cmのパウンドケーキ型1個分)

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
抹茶パウダー	小さじ2/3
バター	25g
キャノーラ油	大さじ2
砂糖	30g
牛乳	60cc
ゆであずき	60g

<作り方>

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、抹茶は合わせてふるっておく。
- ②バターは柔らかくしておく。
- ③ボールにバター、油、砂糖、牛乳を順に入れ、その都度泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④③に①を加え混ぜ合わせ、さらにゆであずきを加えてゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤④を型に入れて170℃のオーブンで25~30分程度焼く。

