

平成21年4月8日

## 桜を見に出かけよう！花見弁当

### 今日のメニュー

三つ葉とえのきだけのナムル

キャベツのもみ付け

菜の花ご飯



アスパラの豚肉焼き

フルーツ（いちご）

ワンタンスープ

### ポイント

新緑の季節がやって来ました。栄養バランスを考えたお弁当を外で食べるのは美味しいことでしょう。難しいカロリー計算や何品目食べたか数えたりするのは大変ですが、「赤」「白」「黄」「緑」「黒」の5つの色の食材を揃えるようにすると、簡単に理想的な栄養バランスの食生活に近づけることができます。

普段の食事では不足しがちな「緑」の緑黄色野菜や「黒」の海藻類・きのこ類など、低カロリーで食物繊維たっぷりの食品を取り入れることになるので、食べすぎやカロリーの取り過ぎも防げます。

肥満や生活習慣病の予防・改善にも繋がりますので、ぜひ毎日の献立にも5つの色を並べることを意識してみましょう。

### 感想

- ・菜の花ご飯の彩りがとても春らしくて綺麗でした。だしで煮た菜の花を混ぜ込むとくせが無く食べられて良かったです。  
(40歳代女性)
- ・三つ葉が意外とナムルに合い、ごまの風味が効いて美味しかったです。  
(60歳代女性)
- ・ワンタンを初めて作ったが餃子より簡単に出来ました。具材を変えて色々作ってみようと思います。  
(60歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）