

食事バランスガイドを参考に、バランスのとれた食生活をスタートしましょう!

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	トースト ●		野菜たっぷり 巣ごもり卵 ●●	アイス ティー ●	桃 ●
昼	シーフード パスタ ●●●●	きゅうりと しめじの 棒々鶏風 ● 小松菜と 玉ねぎの かき卵汁 ●			キウイ フルーツ ●
夕	ごはん ●●	大根の ひらひら サラダ ●	南部どりの スープカレー ●●●●	パイナップル ラッシー ● レシピ はこちら ▶	
合計	4.5 SV 主食 4~6sv GOODバランス!	7 SV 副菜 5~6sv GOODバランス!	4 SV 主菜 3~5sv GOODバランス!	2 SV 牛乳・乳製品 2sv GOODバランス!	2 SV 果物 2sv GOODバランス!

●印の数でSVの数値を表しています。

●食事バランスガイドとは…●

「何をどれだけ食べたらよいか」をわかりやすくイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省が共同で作成しました。



日本食育コミュニケーション協会

パイナップルラッシー …………… 牛乳・乳製品1.5

一般的なラッシーの材料はヨーグルトと牛乳です。今回はそれにパイナップルとはちみつを加えて、フルーティーに飲みやすくしています。ピリッとしたスープカレーによく合う一品です。

材料 4人分
パイナップル(可食部) 200g、牛乳400cc、
プレーンヨーグルト200g、
はちみつ大さじ2
(お好みで加減してください)

パイナップルラッシーの
栄養価(1人分)

エネルギー	155kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.4g
塩分	0.1g

下準備

- ① パイナップルは皮をむき芯を取り、一口大に切る。

作り方

- ② ①のパイナップル、牛乳、プレーンヨーグルト、はちみつをミキサーにかける。
- ③ コップに氷を入れて、②を注ぐ。



食事バランスガイド

台所ワンポイント

- *缶詰のパイナップルも代用できます。
- *缶詰のシロップを加えてもよいでしょう。
- *はちみつの代わりに砂糖でも大丈夫です。

