



● ● ● 毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて ● ● ●

# バランスよく食べよう

**主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事は**

- バランスよく栄養素や食品がとれている
- ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ない

**野菜類、果物類、豆類、海藻類  
乳類をよく食べ  
肉類が控えめな食事パターンは**

- 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低い
- 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低い
- 糖尿病の発症リスクが低い

**栄養バランスのよい  
食事は**

- 長寿と関係している
- 死亡のリスクが低くなる



詳しくは…  
農林水産省  
「食育」ってどんな  
いいことがあるの？  
(出展元)

西成区役所 R5

リサイクル適性 (A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

バ ラ ン ス よ く  
食 べ よ う !



彩とりぞり  
レシピ



西成区の  
食育推進



## 野菜たっぷりピザ

15分  
調理時間



エネルギー  
312kcal

食塩  
相当量  
2.4g

### 材料（1人分）

●食パン（6枚切）	1枚
●たまねぎ	1/8個
●ピーマン	1/2個
●しめじ	1/4パック
●トマト	1/4個
●ハム	1枚
●トマトソース（ピザソース）	大さじ1 1/2
●スライスチーズ	1枚

### 作り方

- ①たまねぎ、ピーマンはせん切り、トマトは1cm角、しめじはほぐし、ハムはひと口大にちぎる
- ②食パンの上にトマトソースをぬり、①をのせる
- ③②にチーズをのせ、オーブントースター（1000W）で約10分加熱する

## いろいろどりイワシサンド

10分  
調理時間



エネルギー  
509kcal

食塩  
相当量  
2.3g

### 材料（1人分）

●ロールパン	2個
●キャベツ	1/2枚
●きゅうり	ななめ薄切4枚
●トマト（小）	スライス2枚
●アボガド	スライス2枚
●イワシのかばやき（缶）	2匹
●卵	1個
●マヨネーズ	大さじ1
●白だし	小さじ1
●水	大さじ1

### 作り方

- ①卵を溶いて、水と白だしを混ぜ、電子レンジ（600W）で約1分20秒加熱する
- ②キャベツをせん切りにし、マヨネーズと合える
- ③ロールパンに切り目を縦に入れ、全ての具材をはさむ

## 子どもが大好き 栄養たっぷり タコライス！

15分  
調理時間



エネルギー  
684kcal

食塩  
相当量  
2.2g

### 材料（1人分）

●ごはん	茶わん1杯
●レタス	2枚
●トマト	1/2個
●アボガド	1/4個
●スライスチーズ	1枚
●温泉卵	1個
●豚ミンチ	100g
●サラダ油	小さじ1
●塩・こしょう	少々
●【A】ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2

### 作り方

- ①熱したフライパンに油を入れ、豚ミンチ、塩・こしょうを入れる
- ②①に火がとおったらAの調味料を入れ、水気がなくなるまで炒める
- ③レタスとチーズはひと口大にちぎり、トマトは1.5cm角に切り、アボガドは薄く切る
- ④お皿にごはん、チーズ、レタス、トマト、アボガド、②、温泉卵の順に盛る

## チーズ ダッカルビ丼

10分  
調理時間



エネルギー  
476kcal

食塩  
相当量  
2.4g

### 材料（1人分）

●ごはん	茶わん1杯
●焼き鳥（缶）	1個
●カット野菜（キャベツ、にんじんなど）	1袋（150g）
●しめじ	1/4パック
●めんつゆ	小さじ1
●サラダ油	小さじ1
●スライスチーズ	1枚

### 作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ加熱し、カット野菜としめじを炒める
- ②①に火がとおったら、焼き鳥、めんつゆを入れる
- ③②にチーズをのせ、蓋をし、火を止める
- ④器に盛ったごはんに③を盛る

## 超簡単 栄養バランス満点の 彩りうどん

5分  
調理時間



エネルギー  
486kcal

食塩  
相当量  
3.0g

### 材料（1人分）

●うどん	1玉
●レタス	1枚
●ミニトマト	3個
●ツナ（缶）	30g
●コーン（缶）	20g
●ごまドレッシング	大さじ3
●味つけのり	2枚

### 作り方

- ①うどんは水でほぐし丼ぶりに入れラップをし、電子レンジ（600W）で約2分加熱する
- ②①の上に、ツナ、一口大にちぎったレタス、ごまドレッシング、コーン、ミニトマト、細かくちぎった味つけのりを盛る

## 「西成区レシピコンテスト」は、

西成区民の健康保持増進を目的に食育推進のために実施しています  
令和5年度で第12回目の開催となります



主催：西成区食育推進ネットワーク  
小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、  
私立保育園、公立保育所、子育て支援センター、  
子ども・子育てプラザ、食生活改善推進員協議会、  
イズミヤ・阪急オアシス株式会社、  
南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所

協賛：イズミヤ・阪急オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、  
カゴメ株式会社、株式会社セレッソ大阪、よろしい茸工房、  
一般社団法人大阪市西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会、  
一般社団法人西成区薬剤師会（順不同）  
後援：西成区保健医療福祉協議会  
協力：大手前大学