食生活改善推進教室から

六つの基礎食品をバランスよく

七月十八日『食生活改善推進教室』の二回目。今回のテーマは『六つの基礎食品』について。

(1)魚、肉、卵、大豆類（ハム、ソーセージ、かまぼこなど含む。豆腐、納豆、生揚げなど）

●これらは、体を組み立てている、大切なたんぱく質のもとになります。しかし、同じ種類の魚や肉ばかりでなく、いろいろ取ることが大切。

(2)牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚（牛乳のほか、チーズ、ヨーグルト、めざし、海草類など）

●日本人に不足しがちなカルシウムの大切な供給源。毎日一本、牛乳を飲みましょう。

(3)緑黄野菜（にんじん、ほうれん草、こまつな、かぼちやなど）

●ビタミンA・C・B_2を多く含み、特にビタミンAは、油といっしょに食べるとよく吸収。

(4)その他の野菜・果物（だいこん、キャベツ、トマト、リンゴなど）

●ビタミンCが主要栄養素で、水に溶けやすく、熱や空気に弱いので新鮮なものほどよく、生で食べるほうがより効果的。

(5)米、パン、めん、いも類

●重要なエネルギー源で、摂取量に比例してビタミンB_2を取らなければなりません。白米には、強化米や強化精麦を入れて食べましょう。

(6)油脂（てんぷら油、サラダ油、バター、マヨネーズなど）

●エネルギー源になるもので、ビタミンDなど脂溶性ビタミンの吸収には欠かせません。

……以上が六つの基礎食品。毎日の食事の中に、これらをバランスよく組み合わせていくことが大切です。

料理実習では、飲み物だけと考えがちな乳製品を使った料理を。

《さけ缶の炊き込みご飯》

（作り方）

①米は洗ってザルに上げ三十分くらいおく。さけは缶から出しほぐし、干しいたけは水でもどす②ボールに水を入れスキムミルクをとかし、塩、しょうゆを入れる③鍋にマーガリンをとかし、千切りに切ったにんじん、しいたけをさっと炒め、米と②を加え炊く。蒸らすときに、さけを入れて器に盛って、焼のりをもんでちらす。

材料（4人分）

米	3カップ
水	3$\frac{1}{5}$カップ
スキムミルク	大さじ5
干しいたけ	3枚
さけ水煮缶	小1缶
にんじん	60g
マーガリン	大さじ1$\frac{1}{2}$
塩	小さじ$\frac{2}{3}$
しょうゆ	大さじ1
焼のり	$\frac{1}{2}$枚

今回から連載で、この教室をお知らせしますので、皆さんも家庭で実践してみてください。

◀威風堂々とした吉田元首相の銅像

吉田元首相の銅像建つ

高知空港（緑の広場）

郷土が生んだ偉大な政治家、吉田茂元首相の銅像が七月二十日、高知空港出入り口近くの緑の広場に設置され、二十四日午前十一時から除幕式が行われました。

当日は、あいにくの雨でしたが「吉田茂先生銅像建立期成会」会長の中内知事、同期成会会員の小笠原市長ら約百人の関係者が出席して銅像建立を祝いました。

銅像は、同期成会が県民からの寄付により製作したもので、高さ二・六㍍、和服姿でステッキをついた立像です。

台座は、ミカゲ石で高さ一・二㍍、正面には「吉田茂先生像」裏側には吉田元首相をたたえる碑文が刻まれています。

ご家庭で話し合って答えてください。答えは、この広報に出ています。

■**もんだい**・多くの卒業生を送り出した○○小の旧校舎が、取り壊されることになりました。

■**しめきり**・8月15日

■**あて先**・〒783　南国市大埔甲2301　南国市役所内広報委員会親子クイズ係

■答えのハガキには**必ず、住所氏名、年齢、職業**を書いてください。

■**賞品**・正解者の中から、抽選で五人に図書券を進呈。

第151回正解者発表（敬称略）

（応募総数26通）

■**答え**・七月に完成します。

■**当選者**＝五人

竹内伸一（大埔）
岡本諮乃（片山）
小崎富美（篠原）
吉村一馬（中の川）
山本百合子（下島）