



2022年 12月1日  
四つ木なかよし保育園 栄養士

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

| たんすいかぶつ<br>炭水化物                   | ししつ<br>脂質                       | たんぱくしつ<br>たんぱく質                 | むきしつ<br>無機質                      | ビタミン                          |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| <p>多く含む食品<br/>米、パン、めん、いも、砂糖など</p> | <p>多く含む食品<br/>油、バター、マヨネーズなど</p> | <p>多く含む食品<br/>魚、肉、卵、豆・豆製品など</p> | <p>多く含む食品<br/>牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p> | <p>多く含む食品<br/>野菜、果物、きのこなど</p> |

### エネルギーになる

### 体をつくる

### 体の調子をととのえる

### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

#### 旬を食べよう！

かぼちゃ



ポルトガル船から日本にもたらされた際に、カンボジア経由で伝えられたため「かぼちゃ」とよばれるようになったと言われています。

はくさい



内側の葉ほど柔らかく甘いので、生食でもおいしいです。白い部分にできる黒い斑点は、ポリフェノールですので、食べても問題ありません。

長ねぎ



白い部分は、繊維にそって縦に切ると甘味が強くなり、繊維を断つように横に切ると、辛味や香りが引き立ちます。