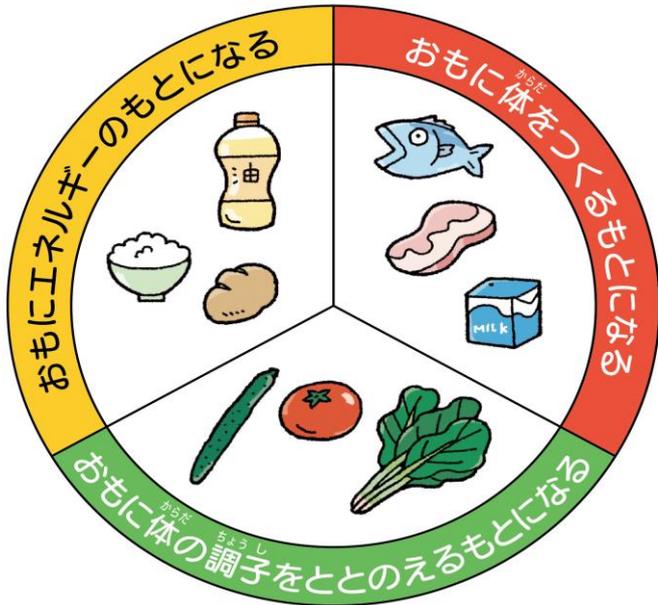


給食だより

2024年 1月31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るよう食べましょう。



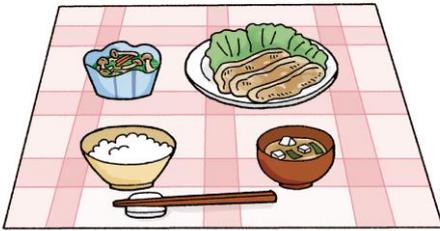
偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

献立の基本

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

成長期に大切な

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

骨の成長に必須

カルシウム豊富なバランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。



旬を食べよう!

ぶり



大きさによって呼び名が変わる出世魚です。東日本では、ぶりになるまでワカシ→イナダ→ワラサ、西日本では、ツバス→ハマチ→メジロと呼ばれています。

だいこん



部位によって使い分けられ余すことなくいただけます。例えば皮をよく洗って調理すれば、きんぴらとして美味しく食べられます。

菜の花



特有のほろ苦さがあり、おひたしや和え物がおすすめ。店頭と並ぶ期間が短く、貴重なこの時期に一足早く、春を感じてみてください。