

# 10月の食育だより

平成30年9月27日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士

周りの木が色づき始めました。これからだんだん寒くなります。  
栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

## バランス食の基本

### 主食・主菜・副菜の組み合わせ

主食・主菜・副菜がそろった食事は、そろわない食事と比べて栄養バランスがよくなることがわかっています。



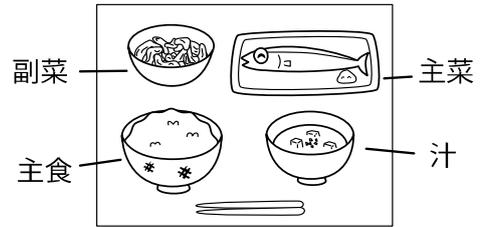
ごはん・パン・麺料理



魚・卵・肉・豆料理



野菜・芋・きのこ・海藻料理



### ①主菜の役割

主菜は、たんぱく質と脂質の供給源で、発育する子どもに欠かすことができない料理です。主に体の構成成分として筋肉や血液をつくる役割を果たします。

### ②主菜の摂り方のポイント

1食の適量は、50g程度。意外に少ない量で必要な栄養が摂取できます。食べすぎは脂肪の取りすぎにつながります。適量をチェックしましょう。



ハンバーグ半分



卵1個



魚半分



豆腐4分の1丁

ボリュームアップで満足料理



野菜みじん切り



つぶし豆腐・大豆



ヘルシーハンバーグ

### ①副菜の役割

ビタミンは、栄養素の代謝をスムーズに進める働きがあり、ミネラルは、丈夫な骨や歯をつくる他、生理作用の調節をします。副菜は、健康維持に不可欠なビタミン、ミネラル、食物繊維の主な供給源です。1日3回しっかり食事をとらないと不足してしまいます。

### ②副菜の摂り方のポイント

いろんな野菜を1日300g程度とる  
野菜は「色で3つに分類」

色の濃い野菜

ほうれん草 小松菜 チンゲン菜・

切り口の色の濃い野菜

人参 かぼちゃ ブロッコリー トマト・

切り口の色の薄くて白っぽい

なす 大根 きゅうり ごぼう・

3つを組み合わせると

バランスよく食べることが出来ます。

栄養を逃がさない調理法

- ・少ない油でいためる
    - ・小松菜のソテー・千切り人参のソテー
  - ・ゆでるより「蒸す」
    - ・水を使わないので、栄養素が流出しない
  - ・流れ出た汁ごと食べる「汁・煮物」
    - ・無駄なく栄養素を摂取することが出来ます
- ♡作ってみてください♡

