

食育だより

5月 清心保育園
江島・飯田

新年度が始まって1カ月が過ぎ、そろそろ新生活にも慣れてきたのではないのでしょうか。環境が変わり、そろそろ疲れも出てくる頃かと思います。元気に保育園へ通うためにも、早寝早起き朝ごはんは大切ですが、バランスのよい食事も大切です。今回はバランスのよい食事・献立についてお伝えします。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

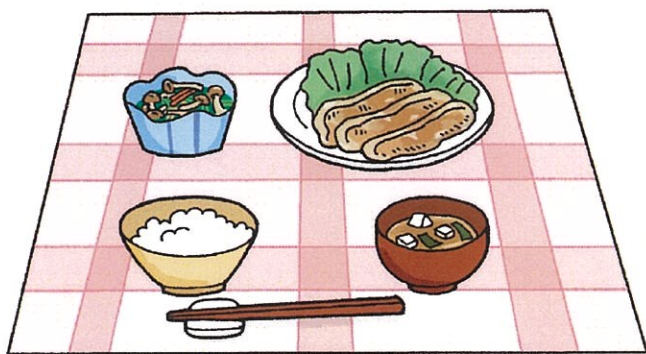
骨の形成に大切な栄養素 カルシウム

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する、大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜など、カルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし、さらにその吸収を助けるビタミンD（魚類）とたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）もしっかりとる必要があります。



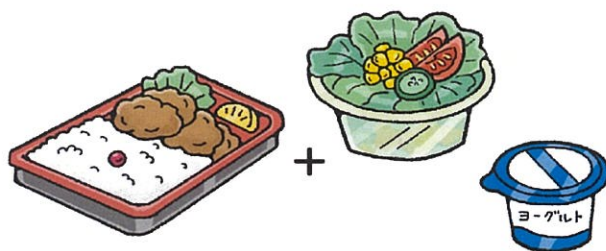
献立の基本

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。

コンビニで買う時



コンビニなどで買う時でも栄養バランスは重要です。主食や主菜ばかりにならないように、乳製品や野菜料理を加えましょう。買い足せない場合は夕食で副菜を増やし、栄養バランスをとりましょう。

バランスは1日単位で考えましょう！

1食だけで栄養バランスを整えるのは難しいので、1日単位で全体のバランス（食材・調理法・味付けなど）を考えましょう

