



食育だより



令和2年度 12月号

今年も残すところわずかとなり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。日頃から、栄養バランスの良い食事を意識して、かぜに負けない体づくりを心がけましょう。

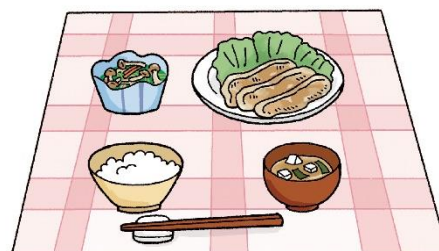
栄養バランスの良い食事

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、私たちの体は、私たちが食べたもので作られています。そのため、丈夫な体をつくるためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランス良くとれる食事をするのが大切になります。



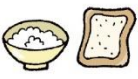
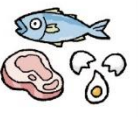
献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てるときは、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、主菜からは主にたんぱく質を、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。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

Q. 栄養のバランスがとれていれば、好き嫌いがあっても良い？

栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていけば問題はありません。ただし、日本には地域ごとに豊かな地場産物や郷土料理があり、世界には様々な料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



野菜を食べるコツ

ちよい
足して 野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん＋野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップ麺の中に加えましょう。食べこたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

＜作るとき＞

加熱すると、カサが減り、生で食べるよりも食べやすくなります。



ゆでる



炒める



煮る



＜選ぶとき＞

忙しいときは、カット野菜を使う



カットした野菜を冷凍しておくのもおすすめです。

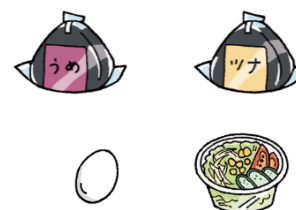
コンビニ de 食育！ ～コンビニで選ぶ食事のポイント～



コンビニエンスストアでは、今や様々な食品が並べられています。組み合わせ次第で、より手軽に栄養バランスを整えることができます。購入する時は、どのような食品を選べば良いのか家族で一緒に考えてみましょう。



栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

