

☆KitchenLetter☆

2023年9月 栄養士 中山 綾佳

バランス食の基本

健康的な食事を楽しんで食べることができれば、子どもたちは生涯にわたり元気で豊かな生活を送ることができます。健康的な食事とは、多様な食材をバランスよく、自分の体に合った量を食べることです。

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、そろわない食事に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

主菜の摂り方

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。

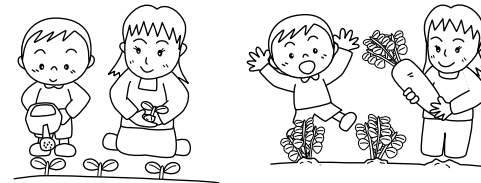
①副菜の役割

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

旬の野菜を食卓に・・・



季節の野菜は栄養満載



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

