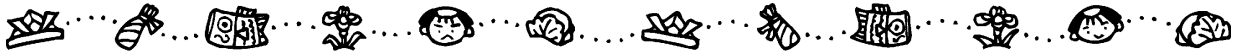


# 給食だより 5月号

令和6年5月1日  
あたごはま保育園

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

新学期が始まってひと月が経ち新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れも出やすくなります。元気いっぱい遊んだ後は栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な休養を取りましょう。



## ～バランスのよい食事とは～

好きなものばかり食べて偏った食事を続けていると、病気にかかりやすくなったり、肥満につながったりする可能性があります。主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養バランスが整いやすいので、子どもの頃から意識して、将来の生活習慣病を予防しましょう。

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えてくれます。主食として摂取した炭水化物を効率よくエネルギーにするには、ビタミン類が必要です。

### 主菜

肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理で、たんぱく質を多く含みます。筋肉や内臓、血液、皮膚など体をつくるものになります。

幼児は発育が著しいので不足しないようにしましょう。

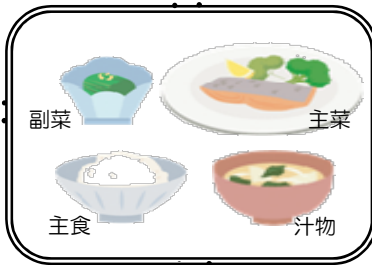
### 主食

ごはん・パン・めん類などで、炭水化物を多く含みます。体を動かし、頭を働かせるのに必要なエネルギー源です。動きの活発な幼児は、エネルギーをたくさん消費しますので、主食をしっかり取ることが基本です。

### 汁物

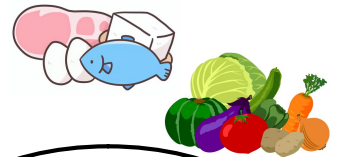
主菜・副菜でとりきれなかった食材（栄養素）を補うのに便利です。

具材の工夫で主菜や副菜の代わりにもなります。ただし、汁物をとりすぎると塩分も多く摂取してしまうので、注意しましょう。

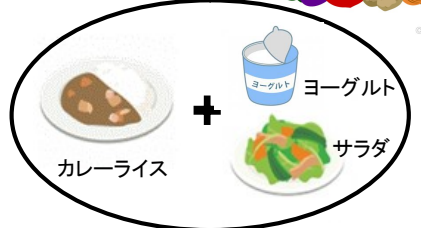
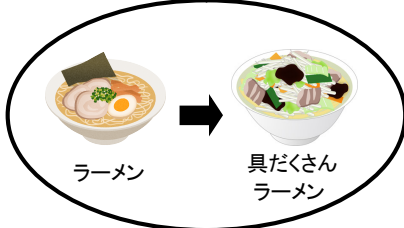
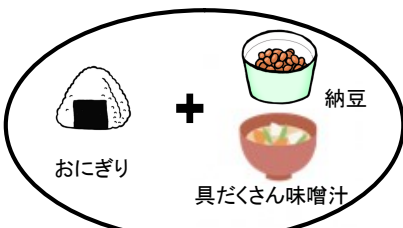


## ◆バランスのよい食事の組み合わせを考えてみましょう◆

主食、主菜、副菜の3つのうち、足りないものを足すと、手軽に栄養バランスを整えられます。また、スパゲティや丼物にサラダやスープをプラスしてみる、サラダの野菜は色の濃い緑黄色野菜を入れてみる、海藻を使ってみるなども良い方法です。体は食べたものでできています。ひと工夫してぜひ野菜やたんぱく質を積極的に摂り入れてみてください。



### ～組み合わせの例～



※ちょっと足すのに便利な食材…卵、豆腐、納豆、牛乳、ヨーグルト、チーズ、缶詰、カット野菜、冷凍野菜など