

給食通信

幼保連携型認定こども園 長坂保育園

H28. 6. 7月号(担当 上沢・天間)

何でも食べよう

「赤・黄・緑でバランスのよい食事を！」

毎日を元気に過ごすためには、栄養のバランスのよい食事をする
ことが大切です。食品を赤・黄・緑の3つに分けて献立を考えると「バランスよい食事」になります。

肉・魚・卵・豆腐
チーズなど

血液や筋肉など体をつくる食べもの。
タンパク質を多く含みます。

ご飯、パン、麺
類など

熱や力になる食べ物。
炭水化物を多く含みます。

野菜、果物、
きのこなど

体の調子を整える食べもの。
ビタミンやミネラルを多く含みます。

3色の食べ物をバランスよく使った食事は、見た目も美味しく食べられます。

また、ひとつの食べ物で万能な働きをする食べ物はありません。

ご飯、おかず、汁ものを順番にバランスよく食べましょう。

お家でも赤・黄・緑の食べ物を組み合わせて、楽しい食事にしましょう！

★ 歯を作る食べ物 ★

栄養素	タンパク質	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンD	カルシウム
食品名	肉・魚・卵 大豆製品	レバー バター 緑色野菜	緑色野菜 果物	卵黄 バター 牛乳	小魚 牛乳・乳製品 海藻類

～噛むことの効果～

☆消化・吸収をよくする

食べ物を細かく噛みくだいたり、唾液と混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化・吸収を良くします。

☆肥満を防ぐ

しっかり噛んでゆっくり食べることで、ちょうどよい量でお腹いっぱいになるので、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。

☆脳を活発にする

噛むことで、骨や筋肉が動き、血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

☆虫歯の予防

よく噛むことで、唾液がたくさんでます。唾液は、口の中の食べかすや汚れを取り除き、虫歯を予防します。

～噛む力をアップするには…～

○噛みごたえのある食品を食べる

繊維質の多い食品や固い食品を食べるようにしましょう。(根菜、小魚、豆など)

○一口30回噛むようにする

ゆっくりと落ち着いて食べるようにし、一口30回噛む習慣をつけましょう。

☆カミカミサラダ (大人4人分)☆

<材料>

- ・さきいか…30g
- ・切干大根…30g
- ・人参…小 1/2 本(約 40g)
- ・きゅうり…1本
- ・もやし…100g

(A：砂糖…10g・醤油…20g・ごま油…10g)



<作り方>

- ① 切干大根は水で戻し、長ければ食べやすい大きさに切る。
 - ② さきいかは、お湯で柔らかくした後、食べやすい長さに切る。
 - ③ 胡瓜は、斜めにスライスして、千切りにする。
 - ④ 人参は、千切りにする。
 - ⑤ お湯を沸かし、人参→切干大根→もやしの順でゆでて冷ます。
 - ⑥ Aの調味料をボールに入れ混ぜたら、さきいかと胡瓜、軽く絞った□を加え和える。
- 保育園で人気のメニューです。是非、ご家庭でも作ってみてください。