



「健康な食事」が元気の秘訣

★主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけて★

1つの食品には多種類の栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることが大事です。

1、主食であるごはんなどの穀類をしっかり

日本の気候・風土に適している米は、日本の食文化の象徴です。米は炭水化物の供給源。毎食食べることで、安定したエネルギー補給ができます。

2、主菜は、材料や調理法が偏らないように

ひき肉を使った料理は、やわらかく子どもにとって食べやすいものですが、健康のためには肉に偏らず、魚、豆腐を使った料理を取り入れましょう。



3、副菜は野菜をたっぷり取り入れて

たっぷりの野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。



★無理なく健康な食事を維持する方法★

1、お腹がすいたら「お菓子」？

子どもは、大人と比べてたくさんのエネルギー・栄養量を必要としますが、胃の大きさが小さく一度に食べることができないため、食事時間ではない時に、お腹がすいてしまうことがあります。そこで、スナック菓子などのおやつを与えてしまうと、本来の食事を食べることができなくなってしまいます。

2、加工食品、調理済食品を上手に活用する

- ・ 調理済み食品を使用する際も、「主菜」と「副菜」を忘れずに！
- ・ 味が濃い加工食品は使い方に工夫を
食塩を多く含むウインナーは、野菜と一緒に食べるとういでしょう。野菜炒めは、ウインナーを細かく切ることで、十分な塩味がつきます。
- ・ 調理済み食品に食材をちょっとプラスして栄養価アップ！ごまをふりかけることでカルシウムがアップします！

保育園おやつレシピ ～チーズ蒸しパン～

【分量】10～12カップ分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 150g
- ・プロセスチーズ 50g
- ・グラニュー糖 30g

【作り方】

- ① ホットケーキミックス、牛乳、グラニュー糖を混ぜる。
- ② 小さく切ったプロセスチーズを①に混ぜる。
- ③ 型に入れ 15分程度蒸す。
(竹ぐしを刺して生地がついてこなければ出来上がり！)

今年のゴールデンウィークは家で過ごすことが多くなると思います。ご家庭で手作りのおやつはいかがですか？

＜放射性物質測定結果＞

東日本大震災以降、栗石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

3月 栗石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。

