

給食だより

2020年10月(秋号)

浦安駅前保育園 栄養士

涼しく過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルス感染症だけでなく、これからインフルエンザの流行する時期にもなります。感染症に負けないために、抵抗力・免疫力を高める「バランスのよい食事」を心掛けたいものです。

バランスを考えるのは難しいという方は、色々な食品を食べるようにしましょう。子どものころに偏った食生活をして味わいを狭めると、大人になったときに味の幅が広がらなくなってしまいます。

色々なものを食べて味わうことで味覚が育ちます。それが豊かな食生活へと繋がります。



食卓に「和食スタイル」を取り入れて

日本の食文化である和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。四季折々の恵みを生かした和食は、栄養バランスに優れ、古くから日本人の健康を支えてきました。

和食といっても難しく考える必要はありません。和食の基本スタイルとなっているのは、主食、汁、主菜、副菜からなる献立です。この一汁二菜を意識すると、栄養バランスのよいメニューになります。

和食だからといって、魚料理や煮物をそろえる必要はありません。主菜は洋食でも中華でもよいのです。また、毎食全て手作りである必要はありません。スーパーやコンビニのお惣菜、冷凍食品などを上手に活用してください。

大切なのは、汁や副菜を組み合わせた、和食スタイルを意識することです。



一汁三菜に基づく 4つのおさら

副菜

野菜、きのこ、海藻など、ビタミンや食物繊維を多く含んだ食品を摂ることで、栄養のバランスが整います。サラダや煮物、炒め物などをプラスしましょう。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質を多く含む料理です。たんぱく質は体が成長する時期にとっても大切。和風にこだわらず、ハンバーグや餃子、オムレツなど色々な料理を食べてください。

主食

エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子供にとって大切な栄養素です。主食として、麺類やパンでもかまいませんが塩分が高いため、ご飯を中心とした食事の方が、栄養バランスがとりやすくお勧めです。



汁

野菜、きのこ、海藻など足りないものを汁に加えれば、簡単に補うことができます。副菜が少なめなら、汁を具沢山にするとういでしょう。