

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



平成30年度11月



11月に入り、秋も深まり立冬を過ぎると暦の上ではもう冬です。冬の本番を前に風邪に負けない食生活を心掛け、体調管理には気をつけてあげたいですね。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など、体を温め、おいしい野菜がたくさん出てきます。季節の食材を十分に味わってこれからの寒さに備えましょう。



## バランスの良い食事のとり方

～主食・主菜・副菜がそろった献立はバランスの良い基本形～

「3つのお皿」主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを整える！



### 主菜

肉、魚、卵、大豆製品などが主原料で、メインのおかず。

### 主食

ご飯、パン、麺類等の炭水化物で、エネルギー源になります。



### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などが主材料になるサブのおかず。

### もう一品

汁物やデザートを加えると栄養素や彩りをプラスできます。

「主食」は主に炭水化物、「主菜」は主にたんぱく質や脂質、「副菜」は主にビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源になります。どれが欠けても栄養バランスが崩れてしまうので、それぞれ1品ずつそろえるようにしましょう。3つのお皿を組み合わせるときは、できるだけ違う調理法を選ぶと良いでしょう。例えば、主菜が揚げ物だったら副菜は油を使わないおひたしやサラダにすると、バランスが良くなります。調理法や食材が同じものばかりにならないのがベストです。この3つのお皿をそろえることを意識すれば、外食した時でもバランスの良い食事がとれます。主食・主菜・副菜がそろった献立は、栄養バランスを整える食事の基本形です。

参考図書：子どもに効く栄養学より



## 新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかず、新米を味わいましょう。



## 食事のマナーを伝えましょう

みんなで食事をするときは、気持ちよく食べるためのマナーが必要です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをはじめ、食事中に立ち歩かない、口にたくさん入れすぎない、口に入ったままおしゃべりをしない、食器は持って食べる、食器で遊ばないなど、その都度伝えていきましょう。マナーが守れたときは、ほめることも忘れずに。

