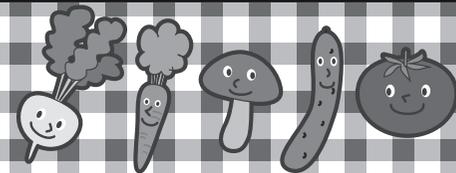




きゅうしょくだより



バランスよく食べよう



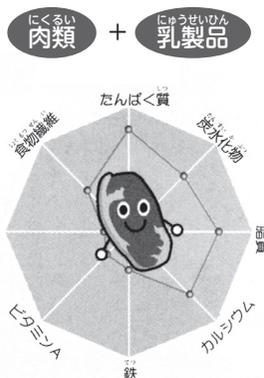
バランスのよい食事とは？

成長期の子どもにとって、肉や卵のたんぱく質、乳製品のカルシウムはとても大切な栄養です。

しかし、そればかり食べていても、体にはうまく利用できません。そのために、野菜やいも類などに含まれるビタミンや食物繊維をいっしょにとることがとても大切です。

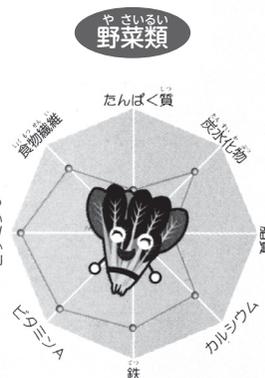
肉や卵のたんぱく質で筋肉をつくる

肉や卵には骨の形成に必要な良質のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は、アミノ酸が集まってできていて、肉や卵には、良質のアミノ酸が豊富に含まれているので成長期には欠くことのできない食品です。



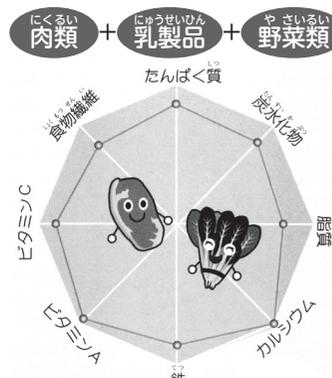
乳製品のカルシウムで、歯や骨を丈夫にする

私たちに不足しがちな栄養素のひとつが、カルシウムです。カルシウムは歯と骨を丈夫にし、骨粗しょう症という病気の予防につながります。乳製品に含まれるカルシウムは、吸収がよいのでおすすめです。



野菜もいっしょに食べて栄養価をアップさせよう

このように栄養価の高い肉・卵・乳製品ですが、ビタミンCや食物繊維などの不足している成分もあります。野菜にはそれらの成分がたっぷり含まれているので、野菜料理やつけあわせとして、いっしょに食べるとさらに栄養価がアップします。



バランスの悪い食事を続けていると...

肉ばかり

肥満

生活習慣病

野菜ばかり

貧血

骨折しやすくなる

親子でクッキング

ポテトサラダ

- じゃがいも……3個
- にんじん……1/3本
- きゅうり……1本
- ハム……2枚
- 酢……大さじ1
- マヨネーズ……大さじ3
- 牛乳……大さじ1
- 塩・こしょう…各少々

【作り方】

- ①じゃがいもは厚めのいちょう切りにして、さっと水にさらす。にんじんもいちょう切り。
- ②きゅうりは小口切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。ハムは7～8ミリの角切りにする。
- ③鍋にじゃがいもとにんじんを入れて茹で、湯を捨てて酢をかけ、水分をとばしてつぶす。
- ④ボールにマヨネーズ、牛乳を入れて混ぜ合わせ、②と冷ました③を入れて混ぜる。塩・こしょうで味を調える。

【子どもができること】

- ①…じゃがいもを洗う、切る。
- ②…きゅうりを小口切りにする。
- ③…ボールで材料を合わせ、和える。

げんき からだ 元気な体をつくるために何でも食べられるようになろう！