

10月



きゅうしよくだより

平成28年10月
かんのん町保育園



ぼらんす た バランスよく食べるために 2

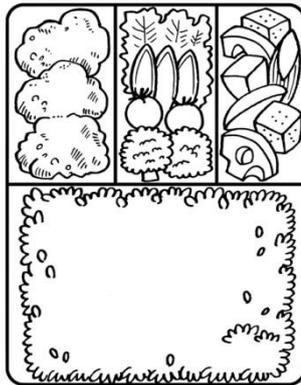


「バランスよく食べるために」というテーマで9月に食材の組み合わせについてお伝えしたところですが、量のバランスはどのように食べるとよいのでしょうか。

うどんにかやくごはん。ごはんには焼そばはよくあるセットですが、これでは主食+主食になってしまいます。また1皿料理や丼物だと野菜が不足がちになります。そこにサラダをつける、野菜スープをつけることで良いバランスに近づくことができます。お弁当を例にスペース配分でほしいの目安にするとういでしょう。お弁当箱の面積を6等分にして主菜を1：副菜を2：主食を3と覚えると簡単です。

主菜：

肉や魚・卵・大豆製品
を主にしたおかず。
お弁当箱の1/6を目安にします。



副菜：

野菜・海藻類を中心にしたおかず。
果物もこの仲間になります。
お弁当箱の2/6を目安にします。

主食：

ごはんやパンなど穀類です。
お弁当箱の3/6を目安にします。

さんま

さんまのおいしい季節になってきました。

さんまはたんぱく質、ビタミン類が豊富です。さんまを含む青背魚はIPA（イコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）といった不飽和脂肪酸を期待できることでも知られています。IPA（EPAともいう）は高血圧を防ぎ、血液中の中性脂肪を減少させてくれます。DHAは、IPA同様に高脂血症を予防して動脈硬化の進行を遅くするほか、脳細胞の活動を活発にするはたらきがあります。

焼魚にすると骨が多いために食べにくく小さい子には向かないと思われがちですが、慣れないうちは三枚におろしたものを使用し、あげると更に小骨も食べやすくなります。骨のとり方を教えてあげることで少しずつ骨つきの魚も上手に食べられるようになっていきます。大根おろしと一緒に食べることで消化しやすいと言われ、焼魚に添えるのは理にかなった食べ方ようです。

秋の味覚の代表格である「さんま」。いろいろな料理で楽しみましょう。

