

栄養バランスのとれた食事とは（冬休み編）

赤ちゃんは母乳だけで必要な栄養素を満たすことができますが、離乳からはそれもできなくなります。なぜなら、離乳後20歳までの間に、わたしたちの体はめざましく成長するからです。

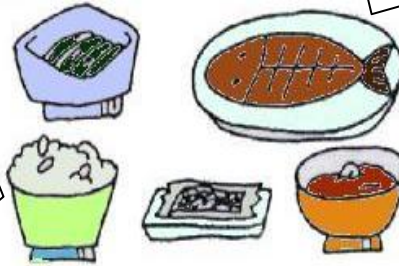
私たちの成長は、食べ物によって支えられています。1つの食べ物で必要な栄養素をすべて含んでいるものはありません。食べ物の良い所を知り、上手に組み合わせて食べることで、健康で健やかな成長が約束されます。

主食・汁物・主菜・副菜のそろった食事は栄養バランスがよい

副菜 副菜は、野菜・いも類・きのこ・海藻などを使った料理で、栄養成分はビタミン・ミネラル・食物せんいです。ビタミンやミネラルは、糖質・たんぱく質などの代謝をスムーズにし、血管・粘膜・皮膚・骨などを健康に保ちます。食物せんいは、おなかの調子をよくしてくれます。

主菜 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品を使った料理で、栄養成分はたんぱく質です。発育・発達を続ける子どもたちには、毎回の食事でも欠かさずとってほしいもので、その量は子どもの手のひら1つ分です。食べると、筋肉や血液になり、体をつくりまします。

主食 主食は、ごはん・パン・めんなどで栄養成分は炭水化物です。脳のただ1つのエネルギー源で、子どもの成長や元気な活動にはなくてはならないものです。



汁物 副菜で使い切れなかった野菜・いも類・きのこ・海藻などを使ってみそ汁を作りましょう。

※ 家で野菜等を作っている方は、家族の健康を守るためにも、家でとれた米、みそ、野菜類を使って料理すると新鮮で栄養価も高いですね。

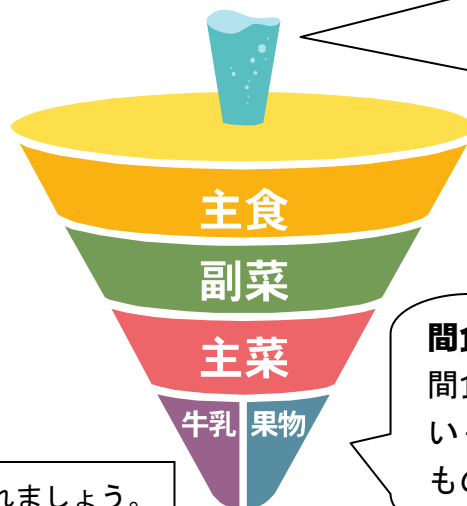
冬休みの食事ポイント

食事ですっかり栄養補給

朝・昼・夕三食、栄養バランスのとれた食事をとることが基本です。

子どもたちは、必要な栄養がとれると元気に活動します。

かみごたえのある料理をとりいれましょう。



水分は麦茶にしよう。

ペットボトルのお茶や麦茶でなく、家庭で作った麦茶を冷蔵庫に用意してください。

間食

間食は時間と量を決めて、甘いものでなく骨が強くなるものを食べさせましょう。