

食事だより 9月号

H27. 9. 1 No. 2

●食事のバランスを考えましょう(赤・黄・緑色のバランス)

「今日は何が食べたい？」

夕食の買い物は、こんな言葉から始まることが多いでしょう。食べたいものを食べる、“食べたいものだけ食べる”ということになりがちです。特に、子どもが“食べたいものだけ”しか食べないと、どうしても栄養面でかたよりが出てきます。

保育園では、「赤・黄・緑」の3色で食品の働き別に色分けしたもので、バランスの大切さを簡単に教えています。(献立も3色に色分けしています)ご家庭でも、子どもと一緒に買い物するとき、バランスを考えて食材をそろえるように心がけましょう。



●食卓にこんな食事があるといい

ご飯茶碗、汁物わんと大きなおかずと小さなおかずのお皿がちゃんとそろうよう心がけましょう。また、一緒に食事をしながらご飯、おかず、汁物を交互に食べる食べ方を教えていきましょう。

主菜(大きなおかず)

肉や魚、卵などタンパク質の多い料理。大豆も大事。
納豆、豆腐など。

副菜(小さなおかず)

野菜や芋などビタミンやミネラルの多い料理。



主食

ご飯やパンにふくまれている糖質はおもに熱や力、エネルギーになる。

汁物

なんでもいれていい。
野菜、豆腐、海藻類など。