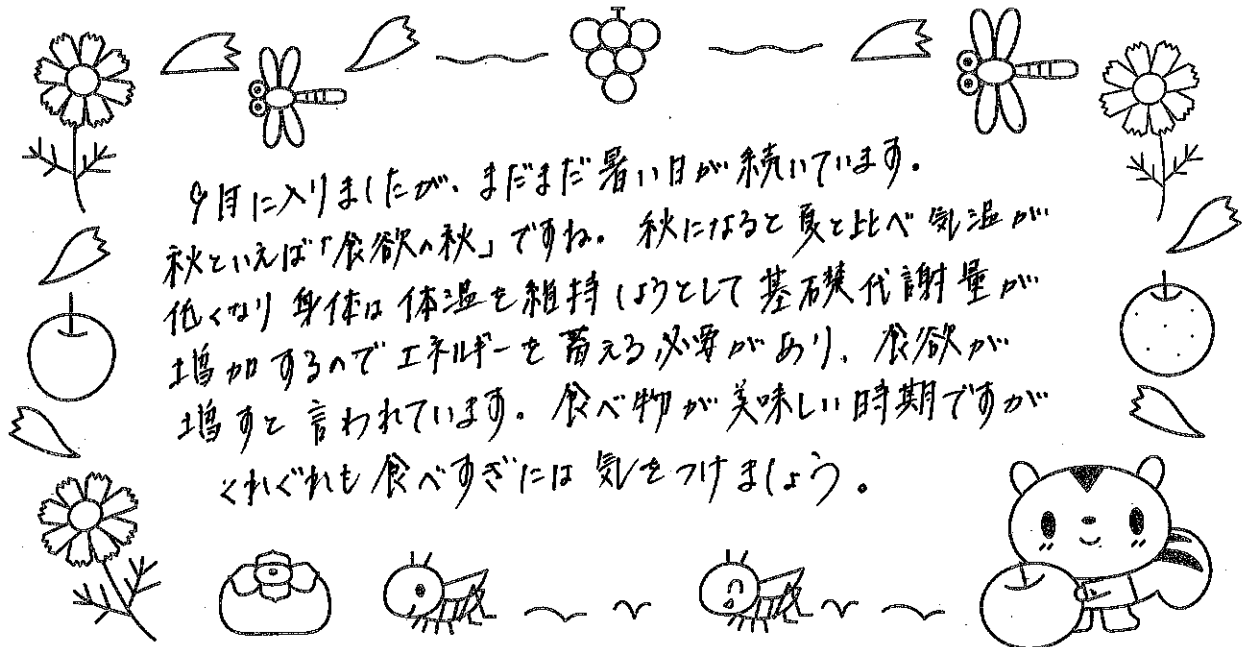
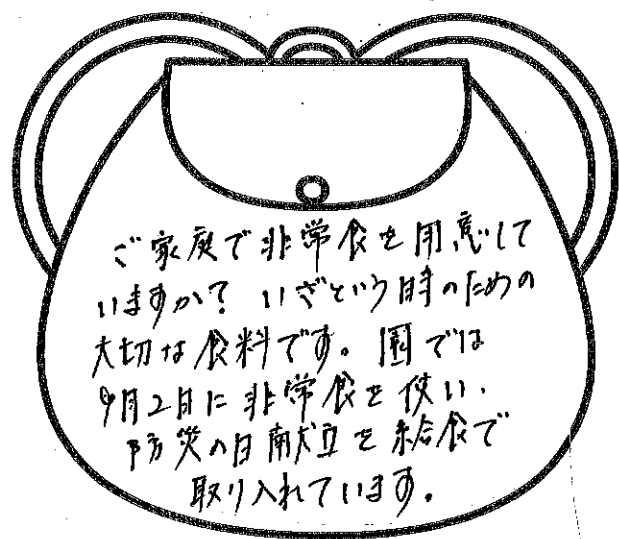


9がっのきゅうしょくだより



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。
 秋といえば「食欲の秋」ですね。秋になると夏と比べ気温が
 低くなり身体は体温を維持しようとして基礎代謝量が
 増加するのでエネルギーを蓄える必要があり、食欲が
 増えると言われています。食べ物も美味しい時期だから
 くれぐれも食べ過ぎには気を付けましょう。

非常食は用意 できていますか



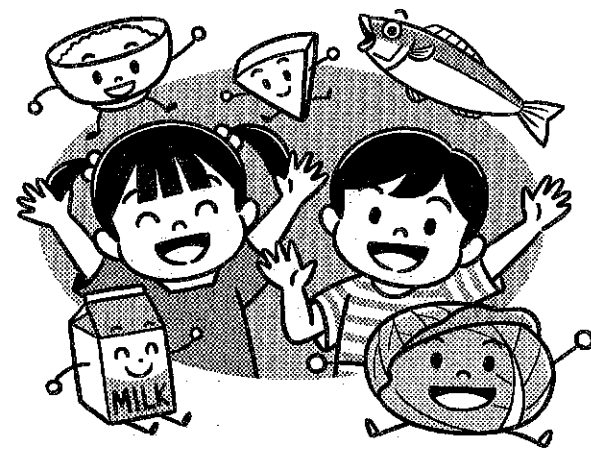
青魚を食べよう

青魚とはいわし、さば、さんま
などの魚のことです。
 今が一番脂がのって美味しい
時期です。また脂には
コレステロール低下作用や
脂の働きに重要な成分が
含まれています。

大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な 五大栄養素

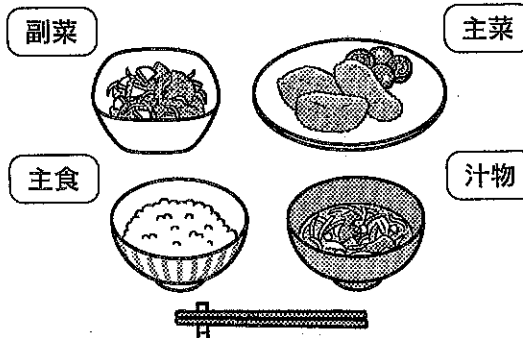
食品には、生命を保ったり、成長や活動の
もとになったりする栄養素が含まれています。
 栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、
無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養
素といいます。栄養素は、体の中で、かかわ
り合い、助け合って、さまざまな働きをして
います。



献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんな
どの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、
野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合
わせて、さらに「汁物」の実を工夫すると、
栄養バランスがととのいます。

そのほか、素材やだしのうまみを感じられ
るように基本は薄味にして、できるだけさま
ざまな味つけにします。また、煮る、焼く、
揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み
合わせましょう。



献立例

- 主食：ごはん
- 主菜：白身魚のチーズフライ ミニトマト添え
- 副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー
- 汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを
毎食ととのえるのは
難しいです。



栄養バランスを1食ごとに考える
のではなく、できる限り1日単位で
意識してみましょう。朝食でとり切
れなかったものは間食で補うなど、
1日3食と間食（補食）の中で、バ
ランスをととのえてみませんか。

