

食育だより

令和2年5月

新川崎みらいのそら保育園

食事から元気な体を作ろう！ ～栄養バランスを考えた献立～

私たちの体は、食べたものからできています。健康な体作りのためにもバランスの良い食事は重要で、ポイントは「主食」、「主菜」、「副菜」、「汁物」をそろえることです。それぞれ1つずつそろえることを【一汁二菜：いちじゅうにさい】と言います。

【主食】ごはん・パン・麺など	／ 動く力になる	(炭水化物)
【主菜】魚・肉・卵・大豆などのおかず	／ 体を作るもとになる	(たんぱく質)
【副菜】主に野菜を利用したおかず	／ 体の調子を整える	(ビタミン・ミネラル)
【汁物】野菜・海藻(ビタミン・ミネラル)や豆腐・麩等	(たんぱく質)	／水分などがとれます

体に良いことはわかっているけど、こんなに揃えるのは大変だし・・・なんだか難しそう・・・と思いませんか？一汁二菜は、和風の献立でも洋風の献立でも当てはめられ、また、全部手作りでそろえなくても大丈夫です。ちょっとお惣菜を買う時などにも、一汁二菜で考えればバランスをとりやすくなります。

また、時間の無い時、ちょっと疲れた時には、キャベツ、しめじなどを子どもにちぎってもらったり、切り干し大根、冷凍ほうれん草やブロッコリー、ミックス野菜などを活用したりするなどした「野菜多めの汁物」で副菜と汁ものを兼ね、残りものを卵でとじたり、薄切り肉を焼いて焼き肉のたれで味付けたりしたものをごはんのにのせて主食と主菜を兼ねた「どんぶり」ものにしても。そして、たっぷりの笑顔も添えれば、食卓全体が明るい雰囲気となって心の栄養バラン

気になる食の情報

食べもので新型コロナウイルス感染症に感染することはあるの？

厚生労働省のHPより、2020年4月1日現在、食品を介して感染したとされる事例は報告されていないとのことです。コロナウイルスは熱(70度以上で一定時間)及びアルコール(70%以上、市販の手指消毒用アルコールはこれにあたります)に弱いことがわかっています。こまめな手洗い、手指の消毒、咳エチケットなど通常の食中毒予防のために行っている一般的な衛生管理ができていれば心配する必要はありません。

5月のお誕生日会メニュー

お昼 かき揚げ丼・ごま酢和え・清汁(手まり麩・ねぎ)・メロン
おやつ 人参ケーキ・牛乳を予定しています。

5月の多文化メニュー

ボンデケーキ
(ブラジル)

