

緑がまぶしく、さわやかな季節となりました。新年度が始まり一ヶ月が経ちますが、「五月病」という言葉がある通り、新生活でたまった疲れが出る頃です。保育園給食ではバランスの良い食事を提供していますが、是非ご家庭でもバランスの良い食事を意識してみましょう。今回は食べ物のそれぞれの働きを知り、バランスよく食べることの大切さをお伝えいたします。



バランスよく食べるのはなぜ？

3つの食品群の栄養素がバランスよく体に入ると、体の中でしっかり代謝され、体が元気になっていき、免疫力も上がります。主食、主菜、副菜をそろえ、バランスよく食べることを意識していきましょう。

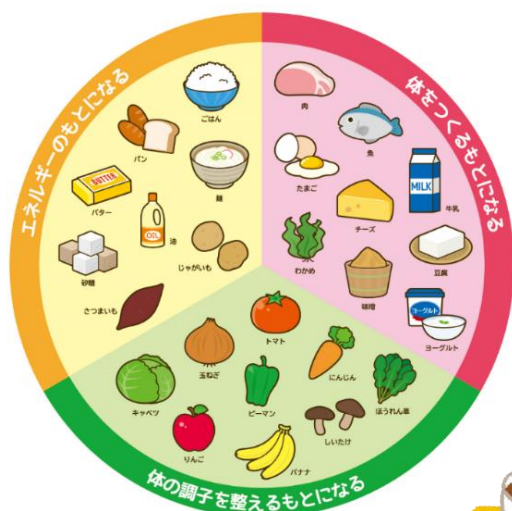
主食

車ならば「ガソリン」
体の熱、エネルギーとなり、
元気な力を生み出します。



副菜

車ならば「エンジンオイル」
ガソリンの着火剤となります。
様々な代謝に使われ、病気や
ストレスに強い体づくりに
必要です。



主菜

車ならば「車体」
体の筋肉、骨、血液、臓器、
ホルモン、酵素などの材料に
なります。



1食あたりの目安量

主食(100g 前後)

- ・ごはんは茶碗 1 杯
- ・ロールパンは 1 個



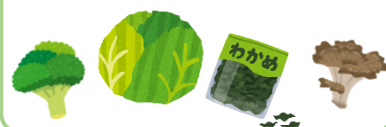
主菜(40g 前後)

- ・魚は切り身半分
- ・鶏肉は唐揚げ用 2 個分
- ・卵は 1 個
- ・納豆は 1 パック



副菜(合計 80g 前後)

- ・緑黄色野菜は 30g 前後
- ・その他の野菜、海藻は 50g 前後



- ※ 主菜と副菜は 1 : 2 で食べることでバランスが良くなります。
- ※ 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品や果物は 1 日 1~2 回取り入れましょう。
- ※ 1~2 歳児は上記の約 8 割を目安にしましょう。

好き嫌いが多いと心配になりますよね。その場合は、1 回に食べる量を少なめにして、「食べることができた」という成功体験を増やせるようにしましょう。そのためには、甘いお菓子やスナック菓子、ジュースなどは控え、体を動かすなどしておなかを空かせてから食事に臨むことも大切です。少しでも食べられるよう、色々試してみましょう。