



4月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。新入園のお子さんは、大勢の子ども達との集団生活やみんなで食べる給食・おやつなど新しい体験の連続です。給食室も安心・安全でおいしい給食作りを心がけ、子ども達の楽しい園生活をサポートしていきたいと思ひます。

栄養士 琴浦

～赤・黄・緑の食品で栄養バランスを整えよう～

・3色食品群とは・・・3色食品群は料理ではなく、食品を栄養素の機能から3つに分類したものです。赤は、体をつくるものになるもの、黄色はエネルギー源となるもの、緑はからだの調子をととのえるものです。これは、1回の食事で栄養バランスを整えるために考え出されたものです。

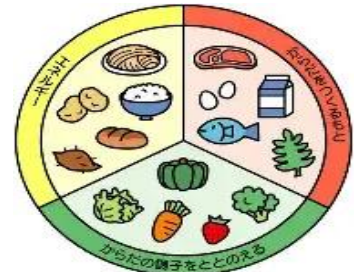
「赤の食べ物」・・・肉・魚・卵・大豆・牛乳などで体の血や肉をつくるためのたんぱく質を多く含みます。体の中を巡る血もたんぱく質を主成分としています。

「黄の食べ物」・・・ごはん・パン・麺・いも・砂糖・油などがあり、体を維持し動かすためのエネルギー源となります。

「緑の食べ物」・・・野菜・きのこ・海藻・果物などで体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などを補給します。

どの色の食べ物も大切なので好き嫌いしないで食べるようにしましょう。

1食で3色をそろえることが難しい場合は、次の食事で補うなど1日や1週間でそろえるようにしてみましょう。



～食事で花粉症の症状を抑えよう～

最近子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができると言われています。

- ・ビタミン・ミネラル・ポリフェノールを多く含む野菜類を食べる。(かぼちゃ・トマトなど)
 - ・症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を食べる。(さば・あじなど)
 - ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどにする。
 - ・規則正しい食生活で身体にストレスをためないようにする。
- 花粉が辛い季節なのでもし良かったら実践してみてくださいね。

